Unidad 1. Introducción. Conceptos Básicos.

Perfil Profesional:

El certificado de Instructor Esquí o Snowboard NIVEL 1 habilita al titular al dictado de clases, basándose en los principios técnicos y metodológicos que surgen de la Técnica Argentina de Esquí y Snowboard, Hasta Intermedios 4 de la progresión metodología con todos sus objetivos incluidos; Tanto a niños como a adultos, en clases individuales o colectivas, procediendo al dictado de las mismas en pistas balizadas adaptando el terreno a las condiciones psicofísicas del alumno, garantizando para esto condiciones óptimas de seguridad.

Observaciones: El Instructor Nivel 1 es reconocido por todas las escuelas y clubes y puede desempeñar su actividad únicamente dentro de los mismos.

Concepto de Educación:

Proceso bidireccional mediante el cual se transmiten conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar. La educación no sólo se produce a través de la palabra: está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes.

El proceso de vinculación y concienciación cultural, moral y conductual. Así, a través de la educación, las nuevas generaciones asimilan y aprenden los conocimientos, normas de conducta, modos de ser y formas de ver el mundo de generaciones anteriores, creando además otros nuevos.

Una de las definiciones más interesantes nos la propone uno de los más grandes pensadores, Aristóteles:

"La educación consiste en dirigir los sentimientos de placer y dolor hacia el orden ético."

Intencionalidad: La Educación entendida como dinámica de colaboración, supone una relación intencional entre la persona del maestro y la del estudiante

La información no llega de manera aséptica a los estudiantes, en el camino (e incluso desde su fuente de origen), esta información le llega cargada de una serie de intenciones (a veces evidente, a veces no) que responden a una determinada manera de entender el mundo. Así, cuando estudiamos las teorías sobre el origen del universo, estamos aprendiendo algo más que solamente datos, hechos y conceptos; pues también descubrimos que la sociedad de cada época tenía una determinada manera de comprender el origen de las cosas, y que estas percepciones estaban tan arraigadas que dieron origen a situaciones como las que hubo de vivir Galileo. Aprendemos, entonces, que existen nociones como la intolerancia religiosa, la discriminación étnica, las convicciones personales, entre tantas otras. Pero hay más,

pues tanto los maestros como los estudiantes tendrán sus propias percepciones acerca del tema, calificarán la situación de justa o injusta, las soluciones de correctas o incorrectas, de buenas o malas; en pocas palabras, generarán opinión o juicios acerca de una información que traía consigo un continuo de juicios previos: el de los historiadores, el de los científicos, el de las personas que participaron del hecho, el de los autores del texto escolar, el de los mismos maestros, y luego –por qué no– el de los estudiantes.

El acto educativo está formado por personas que tienen intencionalidades y orientaciones, no es posible pretender la existencia de una propuesta educativa neutra, La Educación está "cargada" de valores.

Tipos de educación

La definición de la UNESCO, generalmente aceptada, reconoce la existencia de tres tipos de educación:

Educación Formal: corresponde al sistema educativo estructurado jerárquicamente, con cursos establecidos por orden cronológico. Empieza con la escuela primaria y se prolonga hasta las instituciones terciarias.

Educación no formal: consiste en una actividad organizada con fines educativos al margen del sistema oficial establecido, y destinada a un sector específico en pos de objetivos educativos determinados.

Educación Informal: consiste en el proceso mediante el cual el individuo asimila actitudes, valores, aptitudes y conocimiento a través de la experiencia cotidiana con la familia, los amigos, los compañeros que comparten los mismos intereses, los medios de información y otros factores que inciden en el entorno de una persona.

La educación Informal es una forma de aprendizaje espontáneo que adquiere el individuo a través de la interacción con su medio ambiente. El medio ambiente es el escenario de la vida humana en el cual convivimos con seres, objetos, cosas y hechos, y todo aquello que surge de la colaboración y el contacto de unos hombres con otros, y de estos con todo lo que constituye su contorno. Es decir, vive inmerso, sumergido en un conjunto de realidades que operan sobre él desde antes de nacer.

- Los conocimientos y las calificaciones laborales se adquieren en general por medio de la educación formal.
- Cierto número de aptitudes, tanto personales como sociales, se adquieren por medio de la educación informal.
- La adquisición de una aptitud para vivir y de actitudes basadas en un sistema íntegro de valores se hace posible gracias a la educación no formal.

Pedagogía:

La Pedagogía es un conjunto de saberes que se ocupan de la educación como fenómeno típicamente social y específicamente humano. Es por tanto una ciencia de carácter psicosocial que tiene por objeto el estudio de la educación con el fin de conocerla y perfeccionarla. La pedagogía es una ciencia aplicada se nutre de la sociología, economía, antropología, psicología, historia, filosofía, medicina...

Hay que distinguir que la pedagogía es la ciencia que estudia la educación, mientras que la didáctica es la disciplina o conjunto de técnicas que facilitan el aprendizaje. Es una disciplina de la pedagogía.

En resumen:

EDUCACIÓN	PEDAGOGÍA
Acción de transmitir y recibir conocimientos	Disciplina que se ocupa del estudio del hecho educativo
Es práctica.	Es teoría.
Hecho pedagógico: educación intencional, científica y sistemática.	Hecho educativo: estar inmerso en el proceso educativo consciente o inconscientemente, intencionada o inintencionadamente
Campos: 1.- Arte educativo 2.- Filosofía educativa 3.- Didáctica o metodología de la educación	Etapas sucesivas: 1.- Como hecho real de carácter natural-social humano 2.- Como reflexión filosófica 3.- Como actividad tecnológica
Sin la pedagogía, la educación no podría tener significación científica	

Didáctica.

Es una disciplina de la Pedagogía. Es una ciencia que se ocupa del estudio de los procesos de enseñanza aprendizaje con el objetivo de mejorar y adecuar las herramientas, técnicas, métodos, normas y pautas para que sean adecuadas y eficaces.

Proceso de Enseñanza – Aprendizaje

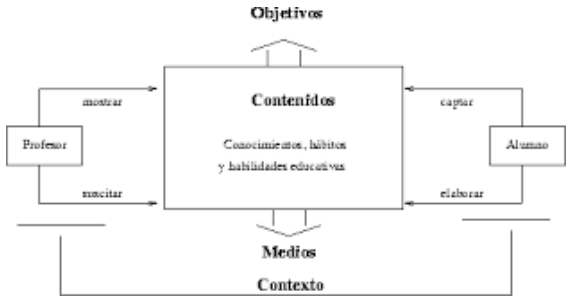
Enseñanza y aprendizaje forman parte de un único proceso bidireccional que tiene como fin la formación del estudiante.

La referencia etimológica del término enseñar puede servir de apoyo inicial: enseñar es señalar algo a alguien. No es enseñar cualquier cosa; es mostrar lo que se desconoce.

Esto implica que hay un sujeto que conoce (el que puede enseñar), y otro que desconoce (el que puede aprender). El que puede enseñar, quiere enseñar y sabe enseñar (el profesor); El que puede aprender quiere y sabe aprender (el alumno). Ha de existir pues una disposición por parte de alumno y profesor.

Aparte de estos agentes, están los contenidos, esto es, lo que se quiere enseñar o aprender (elementos curriculares) y los procedimientos o instrumentos para enseñarlos o aprenderlos (medios). Cuando se enseña algo es para conseguir alguna meta (objetivos). Por otro lado, el acto de enseñar y aprender acontece en un marco determinado por ciertas condiciones físicas, sociales y culturales (contexto).

La figura esquematiza el proceso enseñanza-aprendizaje detallando el papel de los elementos básicos.



De acuerdo con lo expuesto, podemos considerar que el proceso de enseñar es el acto mediante el cual el profesor muestra o suscita contenidos educativos (conocimientos, hábitos, habilidades) a un alumno en función de unos objetivos y dentro de un contexto (social, institucional, personal, grupal, etc.).

El proceso de aprender es el proceso complementario de enseñar. Aprender es el acto por el cual un alumno intenta captar y elaborar los contenidos expuestos por el profesor, o por cualquier otra fuente de información. Él lo alcanza a través de medios (técnicas de estudio o de trabajo intelectual). Este proceso de aprendizaje es realizado en función de objetivos, que pueden o no identificarse con los del profesor y se lleva a cabo dentro de un determinado contexto.

El profesor no es una mera fuente de información, sino que ha de cumplir la función de suscitar el aprendizaje. Ha de ser un catalizador que incremente las posibilidades de éxito del proceso motivando al alumno en el estudio. El profesor intentará garantizar el aprendizaje, organizando y planificando las clases, utilizando el lenguaje adecuado, preparando las condiciones contextuales de la clase, etc. El profesor deberá sostener el espacio educativo o de enseñanza.

Por ende, en el proceso de enseñanza aprendizaje existe una relación estrecha entre el profesor, el alumno y el saber; esta relación se la denomina triangulo pedagógico. Es en esta relación en la cual el lenguaje verbal, no verbal y para verbal, permitirá la interacción para la producción del saber. Es por esto que el lenguaje debe ser de calidad; adaptado a las características del alumno, a su etapa evolutiva, a sus experiencias.

En este proceso pasaremos por etapas. Las cuales son exploración (entrar en contacto con el conocimiento), apropiación (elaborar el contenido) y producción (respuesta) y retroalimentación (evaluación del proceso).

Tipos de docente.

El estilo autoritario: aquellos profesores que deciden por sí solos todas las actividades o tareas a realizar, es decir, ellos son quienes toman todas las decisiones, organizando y distribuyendo, incluso, las actividades, permaneciendo distantes al grupo en su realización y evaluando de forma individualizada.

El estilo democrático: los profesores que planifican de acuerdo con los miembros del grupo, animando al grupo de alumnos a discutir, decidir, programar y distribuir las actividades: sugieren diversos procedimientos; participan como un miembro más y evalúan los resultados en función del grupo.

El estilo llamado laissez-faire: estos profesores se caracterizan por la falta de participación general, manteniéndose al margen lo más posible, dejando la iniciativa a los alumnos, y sólo cuando se requiere su opinión, interviene para dar su consejo.

Tipos de saber.

Conceptuales. los hechos, fenómenos y conceptos que los estudiantes pueden "aprender". Dichos contenidos pueden transformarse en aprendizaje si se parte de los conocimientos previos que el estudiante posee, que a su vez se interrelacionan con los otros tipos de contenidos.

Procedimentales: Constituyen un conjunto de acciones que facilitan el logro de un fin propuesto. El estudiante será el actor principal en la realización de los procedimientos que demandan los contenidos, es decir, desarrollará su capacidad para "saber hacer".. Estos contenidos abarcan habilidades intelectuales, motrices, destrezas, estrategias y procesos que impliquen una secuencia de acciones. Los procedimientos aparecen en forma secuencial y sistemática. Requieren de reiteración de acciones que llevan a los estudiantes a dominar la técnica o habilidad.

Actitudinales: éstos constituyen los valores, normas, creencias y actitudes que conducen al equilibrio personal y a la convivencia social. La actitud es considerada como una propiedad individual que define el comportamiento humano y se relaciona directamente con el ser, están relacionadas con la adquisición de conocimientos y con las experiencias que presenten modelos a partir de los cuales los estudiantes pueden reflexionar. El cambio de actitudes irá apareciendo gradualmente en función de los contenidos, las experiencias significativas y la presencia de recursos didácticos y humanos que favorezcan la elaboración de nuevos conceptos.

Tipos de alumnos.

Visual: Se suelen aburrir de escuchar y hablar demasiado, perdiendo el interés rápidamente, de modo que se distraen y enfocan su atención en otras cosas ajenas al estudio. Los estudiantes visuales necesitan imágenes de todo lo que quieren aprender ya que para ellos vale el tópico de que una imagen vale más que mil palabras. Son grandes copistas ya que necesitan verlo todo antes de aprenderlo.

Ventajas: aprenden más fácilmente esto porque hoy en día existe un estímulo visual para todo.

Desventajas: tienen dificultades de creatividad ya que, al ser los copiones por excelencia, sólo pueden copiar algo similar a lo que ya han visto y practicado anteriormente.

Auditivo. Contrariamente al visual, estos estudiantes se aburren al ver las cosas. Sus estímulos son todos auditivos y se sienten más cómodos cuando les explican los contenidos que al mostrárselos. Suelen aprender bastante bien en disertaciones pero no prestan atención a la pizarra, por lo que suelen organizar todo de manera secuencial y ordenada.

Ventajas: Posee mayor creatividad que el estudiante visual.

Desventajas: Modificar algo ya aprendido les resulta más dificultoso, porque sus cerebros tienden a no desperdiciar nada y les cuesta más desechar ideas equivocadas.

Kinestésico: La memoria muscular es aquella que guarda tu cuerpo, después de haber practicado. Es decir, si practicas una y otra vez un gesto técnico, tu cuerpo reaccionará de manera automática después al ejecutarlo nuevamente (lo que no quiere decir que sea similar a la imagen ideal).

Aunque todos tenemos una memoria muscular, los kinestésicos la tienen mucho más desarrollada. Esto quiere decir, que son estudiantes que asimilan todo sintiendo, tocando, y repitiendo.

Ventajas: Trabajan sintiendo con su cuerpo, no técnicamente, ya que la memoria muscular hace casi todo el trabajo.

Desventajas: Como trabajan sintiendo con su cuerpo a veces necesitan sentir las cosas más de lo necesario, es decir pueden exagerar en las ejecuciones o incluso se les hace más difícil poder realizar ajustes una vez que han automatizado una acción.

Actividades Unidad 1:

1)_ Ejemplificar cada uno de los tipos de enseñanza. Dar al menos tres ejemplos de cada uno.

2)_ Pensar alguna situación de Enseñanza aprendizaje personal de esquí o snowboard y desarrollarla.

3)_ A partir de esa situación analizarla en función del esquema del Proceso de enseñanza aprendizaje.

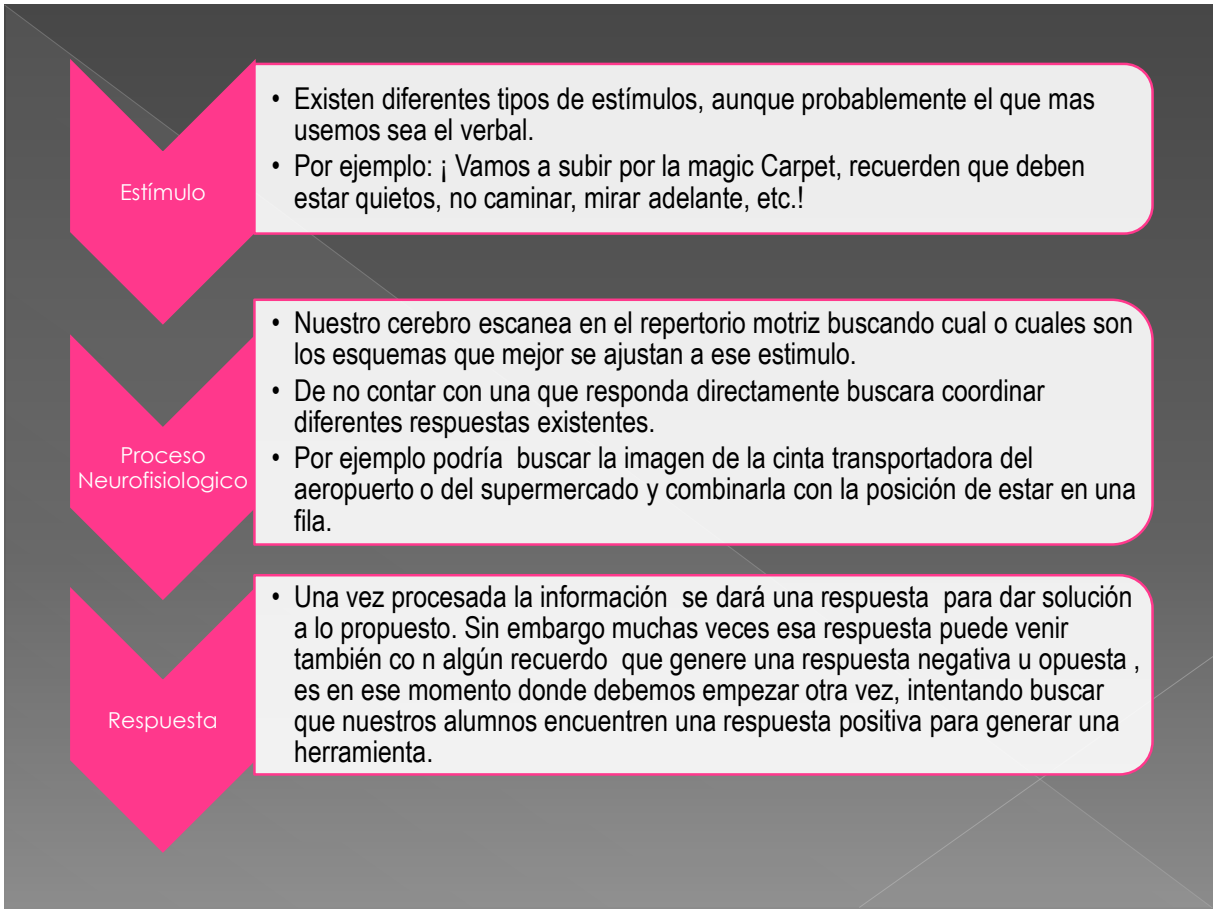
Unidad 2: Teorías del Aprendizaje.

TEORIAS DEL APRENDIZAJE.

Las teorías del aprendizaje conforman un variado conjunto de marcos teóricos que a menudo comparten aspectos y cuestionan otros o incluso, suponen postulados absolutamente contradictorios.

Hay muchos estudiosos en este campo, pero la única base lógica de todas las teorías es que todo aprendizaje se cumple en 3 fases:

1- un estímulo
2- que activa un proceso neurofisiológico, que
3- genera una respuesta.



Existen cuatro grandes grupos que nos permiten organizar las teorías del aprendizaje y sus pensadores. Estos grupos de teorías no son estrictos y en muchos casos se entremezclan y parecen lo mismo. Los grupos de teorías son:

1) Conductismo.
2) Cognoscitivismo.
3) Constructivismo.

1. Teorías Conductistas (estímulo – respuesta).

Sus principales pensadores son:

a) Teoría del reflejo condicionado de Pavlov.
b) Teoría del aprendizaje por tanteo o ensayo y error de Thorndike.
c) Teoría del conocimiento operante de Skinner.

Estas son las teorías basadas en el conductismo que postulan el aprendizaje por condicionamiento a través del modelo de estímulo-respuesta (E--> R).

El conductismo tiene como objetivo modificar la conducta. Es por esto que la estudia para poder controlarla y predecirla.

Para los comportamientos más elementales se utiliza el condicionamiento clásico. Para lograr la respuesta deseada debemos generar los estímulos adecuados.

Para comportamientos complejos se utiliza el condicionamiento instrumental u operante. Se buscan los reforzadores de la conducta. Estos reforzadores son premios o castigos. Los premios los utilizamos para estimular un comportamiento positivo. Mientras que los castigos los utilizamos para disminuir o hacer desaparecer una conducta negativa. La clave está en aplicar los estímulos correctos, para lograr modificar la conducta con éxito.

La adquisición de nuevas conductas o comportamientos será lo que el conductismo denominará aprendizaje. El conocimiento será entonces una suma de información, donde no hay un proceso cognitivo de creatividad o descubrimiento. Por el contrario, el docente es el encargado de generar los estímulos adecuados. En la educación formal los premios y castigos están relacionados con las evaluaciones, muchas dejan de lado el proceso y se centran en cuantificar el conocimiento.

2. Teorías cognoscitivas.

Sus principales pensadores son:

a) _ Teoría de las inteligencias multiples de Howard Gardner.
b) _ Teoría del desarrollo cognitivo de Jerome Bruner.
c)_ Teoría Control adaptativo del comportamiento (en inglés Adaptive Control of Thought) Benedict Anderson.
d)_ Teoría del aprendizaje de Robert Gagne.
c)_ Otros.

Para el cognoscitivismo el objetivo de estudio es como la mente recibe, organiza, almacena y localiza a información o conocimiento en la memoria por medio de la propia experiencia.

Esta corriente psicológica se ocupa de los procesos a través de los cuales el individuo obtiene conocimiento del mundo y toma conciencia tanto de su entorno como de sus resultados.

El objetivo de esta corriente es lograr aprendizaje significativo y desarrollar habilidades generales y específicas de aprendizaje. Para esto, los docentes cognoscitivistas deberán desarrollar estrategias y experiencias didácticas interesantes para el alumno. Las instrucciones, demostraciones y ejemplos serán elementos para guiar el aprendizaje. Es por esto, que la enseñanza debe basarse en las estructuras mentales y esquemas que el alumno posee. Debe organizarse la información de tal manera que los estudiantes sean capaces de conectar la información con los conocimientos previos de forma significativa.

Desarrollaremos brevemente la **teoría de las inteligencias múltiples**. Gardner por medio de su investigación determino que las personas tenemos 8 clases de inteligencias. Cada persona se destaca mas en unas que en otras de estas inteligencias, sin embargo, todas son igual de importantes y necesarias para desarrollarnos y desempeñarnos en la vida.

Gracias a este teórico la concepción de educación esta en debate. Los sistemas educativos responden solo a dos tipos de inteligencia la lingüística y la lógico-matemática. Esto deja un gran vacío en el proyecto de educar en función de las potencialidades de los alumnos.

Las inteligencias que propone Gardner son:

- Inteligencia lingüística: capacidad de dominar el lenguaje y poder comunicarnos. Esta inteligencia hace referencia a todos los tipos de comunicación verbal, no verbal y para verbal.
- Inteligencia lógico-matemática: Este tipo de inteligencia se relaciona con el razonamiento lógico y la resolución de problemas matemáticos. La rapidez en la resolución de problemas determina cuan inteligentes somos o cuanta inteligencia tenemos de este tipo. Por ejemplo: los científicos, economistas, académicos, ingenieros y matemáticos suelen destacar en esta clase de inteligencia.
- Inteligencia espacial o visual- espacial: nos permite observar el mundo y los objetos desde diferentes perspectivas. Las personas con preponderancia en este tipo suelen tener la capacidad de generar imágenes mentales, dibujar, detectar detalles, etc. Por ejemplo: pintores, fotógrafos, diseñadores, publicistas, arquitectos, creativos.
- Inteligencia musical: Algunas zonas del cerebro ejecutan funciones vinculadas con la interpretación y composición de música. Como cualquier otro tipo de inteligencia, puede entrenarse y perfeccionarse.
- Inteligencia corporal y cinestésica. Las habilidades corporales y motrices que se requieren para manejar herramientas o para expresar ciertas emociones representan un aspecto esencial en el desarrollo de todas las culturas de la historia. Por otra parte, hay un seguido de capacidades más intuitivas como el uso de la inteligencia corporal para expresar sentimientos mediante el cuerpo. Por ejemplo: bailarines, actores, deportistas, y hasta cirujanos y creadores plásticos, pues todos ellos tienen que emplear de manera racional sus habilidades físicas.
- Inteligencia intrapersonal: La inteligencia intrapersonal refiere a aquella inteligencia que nos faculta para comprender y controlar el ámbito interno de uno mismo en lo que se refiere a la regulación de las emociones y del foco atencional. Las personas que destacan en la inteligencia intrapersonal son capaces de acceder a sus sentimientos y emociones y reflexionar sobre estos

elementos. Según Gardner, esta inteligencia también permite ahondar en su introspección y entender las razones por las cuales uno es de la manera que es.

- Inteligencia interpersonal: La inteligencia interpersonal nos faculta para poder advertir cosas de las otras personas más allá de lo que nuestros sentidos logran captar. Se trata de una inteligencia que permite interpretar las palabras o gestos, o los objetivos y metas de cada discurso. Evalúa la capacidad para empatizar con las demás personas. Es una inteligencia muy valiosa para las personas que trabajan con grupos numerosos. Su habilidad para detectar y entender las circunstancias y problemas de los demás resulta más sencillo si se posee (y se desarrolla) la inteligencia interpersonal. Por ejemplo, profesores, psicólogos, terapeutas, abogados y pedagogos.
- Inteligencia naturalista: la inteligencia naturalista permite detectar, diferenciar y categorizar los aspectos vinculados al entorno, como por ejemplo las especies animales y vegetales o fenómenos relacionados con el clima, la geografía o los fenómenos de la naturaleza.

3. Teorías Constructivista.

Estas teorías postulan que el alumno es el protagonista del aprendizaje. El alumno será quien relacione esquemas de aprendizaje y acción ya almacenados en la memoria a las nuevas situaciones para poder resolver experiencias o situaciones. Sin embargo, la experiencia y la relación con el medio ambiente “condicionaran ese aprendizaje”.

Principales teóricos:

- Zona de desarrollo próximo Lev Vygotsky
- Teoria del aprendizaje cognoscitivo de Jean piaget.
- Teoria de Campo. Kurt Lewin.
- Teoría de la comunicación humana. Paul Watzlawick.
- Biología del conocimiento Humberto Maturana.
- Aprendizaje Significativo. Aussubel.
- Teoría de la Gestalt. Kolher.

El constructivismo en sí mismo tiene muchas variaciones, tales como aprendizaje generativo, aprendizaje cognoscitivo, aprendizaje basado en problemas, aprendizaje por descubrimiento, aprendizaje contextualizado y construcción del conocimiento. Independientemente de estas variaciones, el constructivismo promueve la exploración libre de un estudiante dentro de un marco o de una estructura dada, misma estructura que puede ser de un nivel sencillo hasta un nivel más complejo, en el cual es conveniente que los estudiantes desarrollen actividades centradas en sus habilidades así pueden consolidar sus aprendizajes adecuadamente. La formalización de la teoría del constructivismo se atribuye generalmente a Jean Piaget, que articuló los mecanismos por los cuales el conocimiento es interiorizado por el que aprende.

Piaget, postula que, los sujetos nos desarrollamos adaptándonos constantemente al medio que nos rodea a lo largo de toda nuestra vida en un proceso que denomino

adaptación el cual consta de dos partes asimilación y acomodación. La asimilación es la incorporación de las situaciones u objetos en nuestros esquemas mentales y acomodación es la modificación de los esquemas mentales en función de esos objetos o situaciones.

En este sentido, Vygotsky plantea que el aprendizaje estará dado por la interacción con contexto social. Sus premisas fundamentales son:

- El sujeto aprender por la interacción con otros.
- Debe producirse un proceso de internalización: se observan las conductas o actos, para ser reconstruidas internamente y así poder reproducirlas.
- Desarrollo y aprendizaje son interdependientes: no hay desarrollo sin aprendizaje ni aprendizaje sin desarrollo.

Para Vygotsky, el aprendizaje y desarrollo surgirá en la zona de desarrollo próximo (ZDP) utilizando como una de las herramientas el andamiaje. Los seres humanos tenemos una zona de desarrollo real (lo que podemos hacer nosotros mismos, capacidad real de la persona en ese momento) y una zona de desarrollo potencial (lo que podemos hacer con la ayuda de otra persona), entre estas dos zonas tenemos la ZDP (las capacidades del alumno y lo que puede alcanzar con la ayuda de alguien más). En esta zona ponemos en práctica el andamiaje como una estructura externa que nos permite acompañar a nuestros alumnos en su proceso de aprendizaje y que será retirado poco a poco para que alcance la autonomía.

A continuación desarrollaremos la teoría de la forma o Gestalt y la del funcionalismo o feedback que son las dos teorías a las que se hace referencia en nuestra técnica.

Teoría de la Forma o Gestalt (Köhler):

La psicología de la Gestalt pone énfasis en las vivencias subjetivas de cada persona, da importancia a aspectos positivos de la psicología tales como la autorrealización y la búsqueda de decisiones acertadas, y trabaja con una concepción del ser humano como agente capaz de desarrollarse de forma libre y autónoma.

La palabra alemana Gestalt, que muchas veces se traduce al español como "forma", representa este proceso por el que construimos marcos de percepción de la realidad: todas las personas interpretamos la realidad y tomamos decisiones sobre ella en base a estas "formas" o "figuras" mentales que vamos creando sin darnos cuenta. La teoría de la Gestalt se centra en dar explicaciones acerca de nuestra manera de percibir las cosas y tomar decisiones a partir de las "formas" que creamos.

Premisa fundamental: “El todo es más que la suma de las partes”. Esta teoría pone énfasis en que el aprendizaje no resulta de la reunión (asociacionismo) de elementos previos, sino que constituye un todo organizado que se impone al sujeto. El todo se puede dividir en unidades elementales, pero no es igual a la suma de sus partes. Se aprende globalmente. Sus experimentos los llevaron a sostener que el individuo es capaz de aprender sin pasar por el proceso de tanteo porque tiene un cerebro, sistema organizado que comprende el significado de la realidad y le permite configurar ésta como un todo, lo que a su vez posibilita enlazar su necesidad con el elemento que satisfaga dicha necesidad.

Köhler realizó experimentos con monos, les dejó comida en alto y algunas cajas por el suelo, observando que los monos apilaban las cajas para llegar a la comida y tomarla. Es decir, encontraron la respuesta configurando un todo.

Aplicación práctica en el esquí: el movimiento (que es un todo, simple o complejo, pero un todo) no se puede dividir en unidades elementales. Se puede razonar cognoscitivamente sus partes para comprender mejor su técnica de ejecución, pero la ejecución en sí, es un todo con participación cognoscitiva, motriz y afectiva, y una relación indisoluble entre lo sensorial y lo motriz.

En definitiva, la teoría de la Gestalt nos propone un enfoque psicológico en el que la persona tiene un papel activo construyendo unidades de significación acerca de sus experiencias y que, además, es capaz de reestructurar sus "formas" mentales para adoptar puntos de vista más útiles y orientar mejor tanto su toma de decisiones como sus objetivos

Teoría de la información “feedback”: El “funcionalismo” realmente se definió y comenzó a tomar forma con Dewey. Su principal argumento fue que la actividad no puede tomarse por algo que se inicia con un estímulo, pasa por un proceso central y emerge luego en forma de rrespuesta. En vez de eso, la actividad es un “ciclo completo”, en que la respuesta puede buscar o “construír” el estímulo. Y la relación con el estímulo posterior puede ser tan importante como la que tiene con el estímulo anterior.

Por lo tanto, significa “la interacción recíproca entre la función motora y las informaciones sensoriales, regulados automáticamente por los procesos neuro fisiológicos”. (Los procesos neurofisiológicos no sólo sirven para regular la memoria y el aprendizaje, sino también para determinar los cambios energéticos y ajustes fisiológicos propios de cada movimiento. La teoría del “feedback” o retroalimentación es la única que afirma que el aprendizaje, además de por el estímulo externo, es determinado por sensaciones kinestésicas directas o efectos estimuladores de movimientos propios o autogobernados. Por lo tanto, el estímulo (visual, táctil, auditivo) no es la única sensación desencadenante del proceso neurofisiológico que produce el acto motriz, sino también aquel (proceso neurofisiológico) es puesto en marcha por estímulos procedentes de la memoria. En esta teoría, la conducta es organizada por sensaciones directas bajo una continua retroalimentación entre las sensaciones y el movimiento en un círculo cerrado durante el proceso neurofisiológico.

Las sensaciones somestésicas que actúan en este proceso son:

- Sensibilidad exteroceptiva: (informa sobre el medio exterior). Una o más terminales nerviosas sensoriales son estimuladas por el medio exterior inmediato (oído, piel o vista).

- Sensibilidad propioceptiva: (informa sobre el estiramiento muscular, la posición de los miembros y el equilibrio). Una o más terminales nerviosas a nivel de los husos musculares y tendones son estimulados directa e internamente.

- Sensibilidad visceral: (informa y pide regulación de los órganos internos).

Varias terminaciones nerviosas en los órganos se comunican entre sí por medio del ínter neuronas y las propias unidades.

Actividades:

1)_ ¿Cómo podríamos aplicar las teorías conductistas en la enseñanza del esquí/Snowboard?. Dar un ejemplo.

2) _ Utilizarías premios y castigos. ¿Por qué? ¿En qué situaciones?.¿Con que finalidad?.

3) _ ¿En qué circunstancias utilizarías un enfoque cognoscitivo?¿Y en cuáles uno constructivista?.

4)_ Pensar una situación de Enseñanza aprendizaje y analizarla desde las tres corrientes.

Test VAK para averiguar cuál es tu sistema representativo dominante.

Robert Dilts creó una manera de averiguar qué sistema representativo es el dominante en cada persona, a partir de una serie de preguntas. Haciendo este test, puedes averiguar si eres mayormente auditivo, visual o kinestésico, para saber de qué forma te representas las cosas mayormente y de qué manera puedes aprender y/o enseñar de manera efectiva.

¿Eres visual, auditivo, kinestésico? O, lo que es lo mismo, ¿Entiendes el mundo a través de las imágenes, los sonidos o las experiencias? Todos los seres humanos pertenecemos a una de las tres tipologías, descubrir tu sistema preferente te puede resultar útil para comunicarte y relacionarte con los demás, contigo mismo y con tus métodos de aprendizaje.

Responde al siguiente test

¿Cuál de las respuestas se ajusta más a tus preferencias?

Si una única respuesta no basta, puedes indicar dos o más.

Por ejemplo, en una misma pregunta puedes responder V y, además, A.

Responde

1.- Evoca alguna ocasión en la que hayas aprendido a hacer algo nuevo para ti, como por ejemplo un juego de sobremesa, ¿cómo aprendiste mejor?

V) Por medio de indicaciones visuales: imágenes, diagramas o instrucciones escritas
A) Escuchando las explicaciones de alguien
K) Experimentando, probándolo tú mismo

2.- Si tienes dificultades para encontrar el hotel en que te alojas en una ciudad donde sólo llevas unos pocos días, ¿qué haces?

K) Sigo conduciendo en busca de alguna referencia conocida
A) Pregunto
V) Miro el mapa

3.- Tienes que aprender un nuevo programa informático, ¿qué haces?

K) Le pido a un amigo que me ayude
V) Consulto el manual que viene con el programa
A) Llamo a un conocido y le pregunto

4.- No estás muy seguro de si se escribe "haber" o "a ver", ¿qué haces?

V) Me imagino ambas versiones mentalmente y elijo la que me parece correcta
A) Las escucho mentalmente
K) Las escribo y elijo la que me parece mejor

5.- Prefieres a los profesores o conferencistas que al dictar un curso utilizan:

V) Diagramas de flujo, apuntes, transparencias (diapositivas)
K) Salidas al campo, experimentos en laboratorios, sesiones prácticas
A) Discusiones, debates con otros oradores invitados

6.- Has comprado un artículo que tienes que armar y montar tú mismo, ¿qué te ayudará más?

A) Escuchar un audio que describa los pasos a seguir
K) Comenzar a montarlo y aprender sobre la marcha
V) Ver un vídeo o consultar las instrucciones impresas en el manual

7.- Te estás ocupando de la casa de un amigo durante su ausencia. Tienes que aprender rápidamente a cuidar de su jardín y de sus animales de compañía. Lo mejor será:

V) Ver cómo lo hace otra persona
A) Recibir instrucciones y aclararlas a fondo, preguntando las dudas
K) Que alguien te acompañe mientras lo haces

8.- Alguien te confía un número importante que debes recordar, como por ejemplo el de un teléfono, algún código o un número de serie. Para estar seguro de no olvidarlo, lo mejor será:

A) Repetírtelo a ti mismo o a otra persona
V) Hacerte una imágen mental de ese número
K) Escribirlo o teclearlo varias veces

9.- Tienes que realizar una presentación –por ejemplo, dar una clase o exponer un tema determinado- ante un grupo reducido de personas. Para sentirte cómodo prefieres:

A) Tener claro el tono de voz y las palabras que vas a comunicar
V) Tener a mano diagramas, algún libro y notas que puedas consultar durante la presentación
K) Haber ensayado la presentación varias veces

10.- ¿Con cuál de las siguientes actividades disfrutas más?

K) Pasear/cuidar del jardín/bailar
V) Dibujar/pintar/ver paisajes/sacar fotografías/filmar
A) Música/cantar/contar historias

11.- Para aprender y adquirir una nueva habilidad, prefieres:

A) Escuchar una descripción y hacer preguntas
V) Ver diagramas y presentaciones
K) Hacer ejercicios prácticos

12.- Cuando realmente quieres enseñar algo a alguien:

V) Creas una imagen para que esa persona te comprenda
A) Se lo explicas lógicamente, de manera racional
K) Le acompañas físicamente y lo ayudas mientras lo hace

Resultados

Para determinar la preferencia de nuestro aprendizaje o el de otros, **deberemos sumar el número de V, A y K que habremos anotado,** y podremos conocer nuestros canales o sistemas representativos más desarrollados.

Si obtienes, por ejemplo, mayor cantidad de respuestas "V", es porque tu sistemas representativo dominante o favorito es el visual.

Puede suceder que el resultado sea "parejo", equilibrado (cantidades parecidas en cada caso, por ejemplo, V:8, A:8, C:5) lo cual está muy bien. El tener valores similares en los tres aspectos, significa que la persona tiene sus canales desarrollados de manera equilibrada, disponiendo de recursos y alternativas tanto en el aprendizaje como en la comunicación.

Si resulta que se obtienen muchos puntos en un sistema y pocos en los otros dos, habrá que trabajar en desarrollar los canales que quedaron "lejos", utilizándolos más y mejor; de esta manera, se mejorará enormemente en la comunicación y en el aprendizaje.

Una observación interesante: una persona puede tener un "oído" más refinado, saber apreciar la música, oír cosas que otros no oyen… Sin embargo, para comunicarse o aprender, tal vez su sistema representativo sea mayormente visual y/o kinestésico, porque para comunicarse o aprender lo hace mejor si le muestran las cosas o si lo aprende en la práctica, "poniendo manos a la obra".

Mayoría de V, Las Personas Visuales

¿Eres de las que cuando está leyendo o está estudiando necesita silencio absoluto? Es algo muy común por ejemplo el que las personas con mayor predominancia visual, necesiten del silencio cuando deben concentrarse. Es también posible que cuando vayas conduciendo te pongas música para relajarte, pero cuando debes buscar una calle en concreto o debes ir más atenta, decidas apagar la radio para ir más tranquila y centrada.

Las personas visuales entienden el mundo tal como lo ven y aprenden a través de la vista: fotografías, esquemas, diagramas de flujo, etc. Para comunicarse utilizan verbos y expresiones que tienen que ver con el sentido de la visión: ver, imaginar, proyectar, enfocar, punto de vista, etc. Su aspecto físico es generalmente esbelto, tienden a alargar el cuello y su movimiento corporal es fijo.

Son personas con mucha energía, y muy observadoras. Aprecian el detalle de las cosas, y pocos aspectos se les pasa por alto. A la hora de memorizar, les es más fácil recordar imágenes, de ahí que necesiten notas para tener un pequeño apoyo. Les gustan los parques o los bosques para relajarse y la tranquilidad.

Mayoría de A, Las Personas Auditivas

¿Eres de lo que suele expresar sus pensamientos en voz alta? A veces otros se pueden sorprender por esa curiosa manía, pero en realidad son muchas las personas que lo hacen. Verbalizas, hablas contigo misma y así, te desahogas. Es común también que, si dispones de un perfil auditivo, te guste escuchar también a otras personas, es así por ejemplo como memorizas más las cosas: escuchándolas en voz alta, casi nunca por escrito.

Son personalidades muy expresivas y con grandes dotes de comunicación. Saben expresarse muy bien y les gusta escuchar a los demás. No se les escapa nada, pueden ser capaces de seguir una conversación al mismo tiempo que escuchan música. Pueden hacer varias cosas a la vez, a diferencia de los visuales, que en ocasiones les cuesta concentrarse si hay muchos estímulos a su alrededor.
Las personas auditivas dialogan tanto interna como externamente y aprenden escuchando y hablando, memorizan por pasos, por secuencias. Para comunicarse utilizan los predicados auditivos: oír, escuchar, hablar, contar, decir, sonar, etc. Suelen

ser excelentes conversadores y les resulta fácil hablar de lo que sienten. Son más sedentarios, les gusta la música y su movimiento corporal es rítmico.

Mayoría de K, Las Personas Kinestésiscas

Dinos ahora cuáles son tus aficiones: ¿Te gustan las manualidades? ¿Se te da bien la cocina? ¿Construir cosas con las manos? ¿Trabajar al aire libre? ¿Tener un jardín, plantar, cultivar, hacer las cosas crecer con las manos? ¿Eres de las que practica algún deporte? Entonces lo más probable es que seas una persona kinestésica.

Las personas kinestésicas aprenden haciendo. Son los que más gesticulan, los que más contacto físico necesitan y tienden a acercarse a las personas para comunicarse. Para hablar utilizan los predicados kinestésicos: siento, percibo, aprecio, etc. Son sensitivas, suelen tener las emociones a flor de piel. Su movimiento corporal es el más rápido y, su tono de voz, más lento y grave.

Las personas kinestésicas, a pesar de ser tranquilas, sienten un gusto especial por las emociones y por todo aquello que tenga que ver con las cosas físicas y manuales. Les gusta experimentar las cosas en primera persona antes de que se las cuenten. Su expresividad se traduce en el gusto por abrazar, acariciar, e incluso comer. Son personas cercanas que, en general, no suelen tener excesivo interés por captar el detalle de lo que les rodea, como pueden ser los visuales. Son más espontáneas y menos introspectivas u observadoras.

…

Es posible que presentes un porcentaje de cada dimensión, es normal, pero lo más seguro es que te identifiques en mayor cantidad con alguna de ellas. Por ejemplo, las personas visuales son un poco más relajadas que las auditivas o kinestésicas. Las kinestésicas son un poco más inquietas y menos reflexivas.

Está claro que todos disponemos de una pocas pinceladas de cada uno, pero lo interesante, es que nos ofrece un prisma interesante de cómo entendemos la realidad, y el cómo puedes percibir está íntimamente relacionado con nuestra personalidad, en si eres más tranquilo o más nervioso, más reflexivo o irreflexivo, si te gusta comunicarte o eres más observador y algo introspectivo. Nuestra forma de ser está íntimamente ligada a nuestros sentidos… al placer de ver, de tocar, de experimentar, de comunicar…

Extraído del libro de Robert Dilts “Coaching, herramientas para el cambio”

TEST DE INTELIGENCIAS MULTIPLES

Resolución:
Cada grupo consta de varias preguntas, agregue un punto junto a la pregunta si su respuesta es positiva.
Si tiene que pensar mucho su respuesta, probablemente no sea afirmativa, aunque puede asignarse medio punto.
si su respuesta es negativa, siga hacia la pregunta siguiente.

Cuando concluya, sume los puntos que ha acumulado en cada grupo

Inteligencia lingüística: total puntos:

1. para su edad, escribe mejor que el promedio.
2. le gusta contar chistes y cuentos.
3. tiene buena memoria para nombres de amigos, alumnos, pistas y cosas sin mucha relevancia.
4. disfruta de juegos de palabras (crucigramas, palabras cruzadas, scrable)
5. disfruta de leer libros
6. escribe sin errores de ortografía
7. aprecia las rimas, recuerda relatos o cuentos extensos.
8. le gusta escuchar radio
9. tiene buen vocabulario para su edad
10. se comunica con los demás de manera significativamente verbal

inteligencia Lógico-Matemática: total puntos:

1. se preocupa por el funcionamiento mecánico de las cosas
2. hace cuentas mentalmente con mucha rapidez
3. le gustan las matemáticas
4. le gusta el sudoku
5. le gustan los rompecabezas
6. guarda archivos de los alumnos que aprobaron sus cursos o de sus notas parciales
7. piensa en nivel mas abstracto que sus pares
8. al corregir errores, tiene un buen sentido de causa-efecto

inteligencia Espacial: total puntos:

1. hace uso de videos y fotos habitualmente en sus cursos y en sus correcciones personales.
2. tiene o le gustaria tener un gps.
3. explica conceptos técnicos dibujando en la nieve.
4. disfruta mas de ir al cine que de escuchar radio
5. le gusta resolver rompecabezas de tres dimensiones
6. le gusta trabajar en el tunning de sus propios esquíes/tabla/botas y se preocupa por su mantenimiento
7. cuando tiene una revista, mira mas las imágenes que el texto
8. suele hacer dibujos y garabatos en su material, manuales o planillas

inteligencia Física o Kinestésica (entendimiento del cuerpo en movimiento) total puntos:

1. se destaca en uno o mas deportes
2. se mueve constantemente cuando esta sentado por mucho tiempo
3. es un buen imitador de gestos o movimientos de otras personas
4. disfruta de armar y desarmar cosas
5. apenas ve algo, lo toca con sus manos (no aplicable a cursantes)
6. su forma primordial de expresión en cursos es la demostración fisica o el uso de objetos (esqui, tabla y su deformación en movimiento)
7. esta constantemente atento a sus sensaciones físicas mientras trabaja
8. hace salidas a la montaña eventualmente.
9. utiliza mucho lenguaje corporal para acentuar algún concepto en pista.

Inteligencia Musical: total puntos:

1. sabe cuando algo está fuera de tono o ritmo
2. recuerda melodías de canciones fácilmente
3. sabe cantar o tocar un instrumento
4. suele tararear o cantar mientras desliza en la nieve.
5. suele marcar el ritmo con los pies o con los dedos
6. utiliza referencias auditivas constantemente al corregir (sonidos, ritmo)
7. responde favorablemente cuando alguien pone musica.
8. posee un reproductor de música personal y lo usa habitualmente.

Inteligencia interpersonal: total puntos:

1. disfruta conversar con sus compañeros
2. tiene características de lider natural
3. aconseja a amigos con problemas
4. parece tener buen sentido común
5. pertence a algun club, federación o asociación.
6. disfruta de enseñar a otras personas, incluso informalmente
7. tiene varios "buenos amigos"
8. otros buscan su consejo para la formación profesional, y para el desarrollo personal.
9. se interesa por el progreso de sus colegas y alumnos incluso fuera de cursos.

Inteligencia Intrapersonal: total puntos:

1. demuestra sentido de independencia fuerte
2. tiene un conocimiento práctico de sus habilidades y falencias
3. le gusta estudiar solo
4. si sale a disfrutar la montaña o entrenar, lo hace solo
5. trabaja independientemente.
6. expresa acertadamente sus sentimientos
7. demuestra un gran amor propio
8. es capaz de aprender de sus errores y de sus logros en la vida.

Inteligencia Naturalista: total puntos:

1. conoce al menos los nombres de 10 montañas de la zona
2. puede reconocer los sonidos de distintas aves o animales
3. disfruta de hacer salidas a la montaña de mas de un dia
4. cuando preprara sus clases, clasifica los temas o hace fichas para ayudarse.
5. posee uno o varios animales
6. tiene un amplio conocimiento en nivo/meteorologia.
7. forma o ha formado parte en comisiones de auxilio.
8. prefiere programas de Animal Planet, Nat Geo o Discovery a otros.

Sume los puntos logrados en cada grupo y marque en los que haya tenido mayores resultados.
Si se asignó medios puntos en alguna pregunta, agréguese un punto en inteligencia logico-matemática
Si mientras resolvía el test, tarareó o recordó una música, agregue uno en inteligencia musical.
Si durante la resolución, se movió constantemente, sume uno mas en inteligencia física cinestésica.

Nota del autor:
Este test original fue modificado para adaptarse a las características particulares del simposio.

Unidad 3. Emociones y Sentimientos.

Empatía.

Cuando nos preguntan cuál es el significado de este término, lo definimos como "ponerse en el lugar del otro". Sin embargo, es mucho más que eso, es poder identificar estados de ánimo, emociones, sentimientos y poder entenderlos, lo que no quiere decir que los justifiquemos, o compartamos su forma de ver las cosas o sus opiniones. Básicamente es poder ver, analizar e interpretar al otro desde su punto de vista.

Existen tres tipos de empatía:

- **Empatía cognitiva**: Nos permite asumir la perspectiva de otras personas, entender su estado mental y gestionar, al mismo tiempo, nuestras emociones, mientras valoramos las suyas.
- **Empatía emocional**: Nos permite conectar con otras personas hasta el punto de sentir lo mismo que están sintiendo y experimentar, en nuestro cuerpo, un eco de cualquier alegría o tristeza que estén experimentando.
- **Preocupación empática**: Nos lleva a ocuparnos de los demás y ayudarlos, en el caso de que sea necesario. Implica una preocupación activa por su bienestar.

Daniel Golleman postula que para poder ser empáticos debemos desarrollar ciertas competencias:

COMPRENSIÓN DE LOS OTROS: Ser sensible y comprender los puntos de vista de los demás. Permanecer atento a las señales emocionales y tener una escucha activa.

DESARROLLO DE LOS OTROS: Reconocer y recompensar la fortaleza y los logros de los demás. Establecer un feed-back, en el cual la crítica y el aplauso se utilicen como una balanza. Promover esperanzas positivas y permitir determinar las propias metas, ofreciendo seguridad y confianza a las personas que te rodean.

APROVECHAMIENTO DE LA DIVERSIDAD: Respetar y saber relacionarse con personas de diferente índole, entendiendo la diversidad como una gran oportunidad. Para ello debemos afrontar los prejuicios, estereotipos y la intolerancia.

CONCIENCIA POLÍTICA: Ser capaz advertir e interpretar con facilidad las relaciones emocionales del grupo de manera interna o externa (desde dentro o fuera del grupo). Las personas que disponen de una rica red de relaciones suelen reconocer y comprender perfectamente lo que ocurre a su alrededor.

"La empatía deja de aportar beneficios cuando se pierde el objetivo de la relación que, en este caso, es la transmisión de conocimientos". Mercedes Bermejo, Directora de Psicólogos Pozuelo

Motivación.

La motivación es lo que lleva a las personas a realizar cierta acción o tarea, es la fuerza que guía el aprendizaje.

Existen cuatro tipos de motivación la intrínseca y la extrínseca, la positiva y la negativa. La motivación intrínseca, es propia de la persona, al enfrentarnos con un problema, generamos un deseo de superarlo. Por otra parte, la motivación extrínseca, es debido a condicionamientos externos; la persona necesita ser alentada, acompañada por otra para realizar la tarea. La motivación positiva estará dada por la necesidad de alcanzar una recompensa y la motivación negativa por la necesidad de evitar un daño o castigo.

La motivación deberá tener una dirección (dada por lo objetivos a alcanzar), una cierta intensidad y continuidad.

La motivación puede cambiar a lo largo de la tarea, es por esto que debemos estar atentos para poder regularla en función de las necesidades del alumno. Los cambios que podemos observar son:

- Disminución de la motivación. En general esto se da porque la actividad es monótona, o porque es demasiado fácil, porque dura demasiado o porque es demasiado difícil.
- Alumnos muy motivados: el alumno se sobre exige, en su afán de cumplir con el objetivo este se distorsiona, puede haber frustración.

Estrés. Eustrés y Diestrés.

Podemos definir al estrés como la respuesta fisiológica ante una situación la cual puede ser algo nuevo o una situación que percibimos como amenaza. En este sentido el estrés no es ni bueno ni malo. El estrés se convertirá en un problema cuando estemos sometidos a el por demasiado tiempo.

Existen dos tipos de estrés. El Eustrés o estrés positivo y el diestrés o estrés negativo. A continuación, definiremos cada uno:

Eustrés: es la adaptación que realizamos en un periodo corto de tiempo ante una situación de amenaza o totalmente nueva que requiere un esfuerzo mayor. Nos permite salir de nuestra zona de confort para llegar a la autorrealización.

Diestrés: es aquel que supera la capacidad de adaptación, causando por ejemplo cansancio, ira, ansiedad, etc.

Miedo:

El miedo es una de las seis emociones primarias junto con la alegría, la tristeza, la ira, la sorpresa y el asco. Las

emociones se generan en nuestro cerebro y generan cambios en el organismo. Estas emociones son universales y la principal representación de las mismas la vemos en nuestro rostro, en las expresiones faciales, que nos permiten reconocerlas. No solo se representa en el rostro, también produce una serie de cambios fisiológicos, emocionales, en el comportamiento, cognitivos y motivacionales. Por ejemplo, cuando sentimos miedo se produce un aumento del ritmo cardiaco, náuseas, sudoración, se dilatan las pupilas, segregamos hormonas, mayor tensión muscular; sentimiento de terror; Inhibición de movimiento; deseo de estar lejos de esa situación.

Su principal función es la autopreservación, nos permite, por ejemplo, retirarnos cuando una situación representa una amenaza física, emocional, en nuestra autoestima, reputación, etc.; en general se relaciona con nuestras ideas y creencias. De esta forma el miedo es un regulador de nuestra conducta. Si no sintiéramos miedo actuaríamos de forma temeraria e incluso nos pondríamos en peligro.

Existen 3 tipos de miedo:

- Miedo Racional (Amenaza física, daño).
- Miedo Psicológico (Humillación, sanción moral).
- Miedo primario (Presenciar situaciones de violencia)

Ante una situación que nos produce miedo hay tres posibles respuestas las cuales responden a condiciones genéticas, culturales y de experiencias personales:

- Parálisis.
- Huida.
- Enfrentamiento.

Herramientas para manejar el miedo.

- Pensamientos positivos: visualizarnos habiendo cumplido la tarea.
- Respiración abdominal.
- Acompañar a nuestros alumnos. Contenerlos.
- Intentar generar un entorno seguro.
- Mirarlos a los ojos de ser posibles.

Actividades:

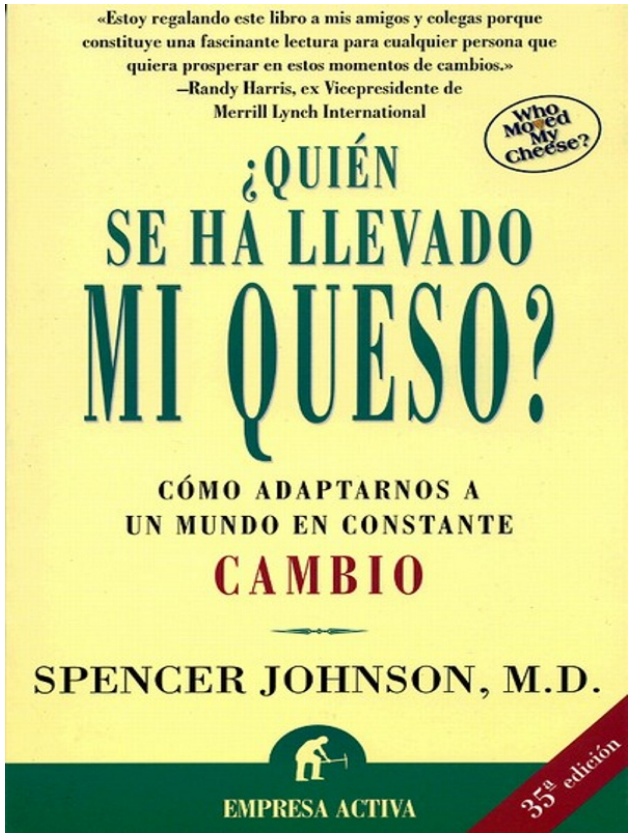
1) _ ¿Que situaciones donde debes ser empático te encontrarías en una clase?

2) _ ¿Cómo motivarías a tus alumnos/as? ¿Por qué?

3_ ¿Cómo trabajarías con un alumno/a que tiene miedo?

4)_ ¿Cómo motivar a un alumno/a miedoso?

5)_ Pensá una situación en la montaña en la cual hayas tenido miedo. ¿Qué podrías hacer para evitar esa emoción hoy?



¿QUIEN SE HA LLEVADO MI QUESO?

Spencer Johnson

Una manera sorprendente de afrontar el cambio en el trabajo y en la vida privada

Los planes mejor trazados de los ratones y de las personas, a menudo se tuercen
ROBERT BURNS, 1759-1796

La vida no es un pasillo recto y fácil por el que viajamos libres y sin obstáculos, sino un laberinto de pasajes en el que debemos hallar nuestro camino, perdidos y confundidos, una y otra vez atrapados en un callejón sin salida.
Pero, si tenemos fe, Dios siempre nos abrirá una puerta que aunque tal vez no sea la que queríamos, al final será buena para nosotros.
A. J. CRONIN

LA HISTORIA QUE HAY DETRÁS DEL CUENTO

(Kenneth Blanchard)

Me encanta poder contaros "la historia que hay detrás del cuento" ¿Quién se ha llevado mi queso?, porque eso significa que el libro ya está escrito y todos podemos acercarnos a él para leerlo, disfrutarlo y comentarlo con los demás.

Esto es algo que yo siempre había querido que ocurriera, desde la primera vez que Spencer Johnson, hace ya años, me contó su fantástica historia del "queso", antes de que escribiéramos juntos “El ejecutivo al minuto”.

Recuerdo que pensé lo bueno que era el relato y lo útil que sería para mí desde aquel momento. ¿Quién se ha llevado mi queso? es un cuento sobre el cambio que tiene lugar en un laberinto donde cuatro divertidos personajes buscan queso. El queso es una metáfora de lo que uno quiere tener en la vida, ya sea un trabajo, una relación amorosa, dinero, una gran casa, libertad, salud, reconocimiento, paz interior o incluso una actividad como correr o jugar al golf.

Cada uno de nosotros tiene su propia idea de lo que es el queso, y va tras él porque cree que le hace feliz. Si lo consigue, casi siempre se encariña con él. Y si lo pierde o se lo quitan, la experiencia suele resultar traumática.

En el cuento, el "laberinto" representa el lugar donde pasas el tiempo en busca de lo que deseas. Puede ser la organización en la que trabajas, la comunidad en la que vives o las relaciones que mantienes en tu vida.

En mis charlas por todo el mundo narro la historia del queso y muchas veces la gente me dice lo mucho que les ha cambiado la vida.

Lo creas o no, este relato ha salvado carreras, matrimonios e incluso vidas.

Uno de los muchos ejemplos reales es el de Charlie Jones, el respetado locutor de la cadena televisiva NBC, quien confesó que escuchar el cuento ¿Quién se ha llevado mi queso? salvó su carrera.

Lo que ocurrió fue lo siguiente: Charlie se había esforzado mucho y hecho un buen trabajo retransmitiendo las pruebas de atletismo de unos Juegos Olímpicos. Por eso, cuando su jefe le dijo que había sido apartado de esa especialidad deportiva y que en los siguientes Juegos tendría que encargarse de las retransmisiones de natación y saltos, se quedó muy sorprendido y se enfadó.

Como no conocía tan bien esos deportes, se sintió frustrado. El hecho de que no reconocieran que había realizado una buena labor lo irritó. Le parecía injusto, y la ira empezó a afectar todo lo que hacía. Entonces le contaron el cuento ¿Quién se ha llevado mi queso? Después de oírlo, se rió de sí mismo y cambió de actitud... Advirtió que lo único que había ocurrido era que su jefe "le había movido el queso", y se adaptó. Aprendió sobre esos dos nuevos deportes y, en el proceso, descubrió que hacer algo nuevo lo rejuvenecía.

Su Jefe no tardó en reconocer su actitud y energía nuevas y en aumentar sus retribuciones. Disfrutó de más éxito que nunca y se hizo una excelente reputación como

comentarista. Esta es una de las innumerables historias reales que he oído acerca del impacto que ha tenido este cuento en muchas personas, en todos los ámbitos de la vida, desde el profesional hasta el amoroso.

Tengo tanta fe en la fuerza de ¿Quién se ha llevado mi queso? que hace poco regalé un ejemplar de una edición previa del libro a todas las personas (unas 200) que trabajan en nuestra empresa. ¿Por qué? Porque, como toda empresa que aspire no sólo a sobrevivir, sino a ser competitiva, Blanchard Training & Development está cambiando constantemente. Nos mueven "el queso" sin parar. Mientras que en el pasado queríamos empleados leales, hoy necesitamos personas flexibles que no sean posesivas con "la manera de hacer las cosas aquí".

Y, como todos sabemos, vivir en una permanente catarata de cambios suele ser estresante, a menos que las personas tengan una manera de ver el cambio que las ayude a comprenderlo. Y aquí es precisamente donde entra en acción el cuento del "queso".

Cuando les hablé a mis amigos del cuento y lo leyeron, casi noté que empezaban a desprenderse de energía negativa. Una tras otra, todas las personas de la empresa se acercaron para darme las gracias por el libro y para decirme lo mucho que les había ayudado a contemplar desde una perspectiva diferente los cambios que se producían en nuestra empresa.

Esta breve parábola se lee en muy poco tiempo, pero su impacto puede ser muy profundo.

El libro está dividido en tres partes.

En la primera, la reunión, unos antiguos compañeros de instituto hablan de cómo afrontan los cambios que se producen en sus respectivas vidas.

La segunda parte es el cuento en sí. El cuento: ¿Quién se ha llevado mi queso? y constituye el núcleo del libro.

En la tercera parte, "El debate". La gente comenta lo que el cuento ha significado para ella y cómo va a utilizarlo en su trabajo y en su vida.

Algunos lectores del manuscrito prefirieron detenerse al final del cuento y no leer "El debate", a fin de interpretar el significado por sí mismos. Otros disfrutaron leyéndolo porque les estimuló a pensar sobre cómo poner en práctica en su situación lo que les había enseñado el relato.

En cualquier caso, espero que cada vez que releas ¿Quién se ha llevado mi queso? encuentres algo nuevo y útil en el cuento, tal como me ocurre a mí y que eso te ayude a afrontar el cambio y a tener éxito, sea lo que sea el éxito para ti.

Con mis mejores deseos, espero que disfrutes con lo que encuentres. Ah, y recuerda: ¡muévete cuando se mueva el queso!

Ken Blanchard

San Diego, 1998

La Reunión. (Chicago)

En Chicago, un soleado domingo, hombres y mujeres que habían ido juntos al instituto se reunieron para almorzar tras haber asistido a un acto oficial en el centro la noche anterior.

Querían saber más cosas de la vida de sus ex compañeros de clase. Después de muchas bromas y una gran comida, entablaron una interesante conversación. Ángela que había sido una de las personas más populares de la clase, dijo: -La vida ha seguido una trayectoria muy distinta de la que yo pensaba cuando íbamos al instituto. Han cambiado muchas cosas.

-Es cierto, convino Nathan.

Los demás sabían que Nathan había continuado con el negocio familiar, que funcionaba como siempre, y que desde que ellos recordaban estaba integrado en la comunidad.

Por eso los sorprendió verlo preocupado.

-Pero ¿habéis notado que cuando las cosas cambian nosotros no queremos cambiar?-prosiguió.

-Creo que nos resistimos al cambio porque cambiar nos da miedo - apuntó Carlos.

-Tú eras el capitán del equipo de fútbol, Carlos - dijo Jessica -Nunca hubiera pensado que algún día llegarías a hablar de miedo.

Todos rieron al advertir que, aunque habían tomado direcciones distintas (desde ser ama de casa hasta trabajar de ejecutivo en una empresa), experimentaban sensaciones similares.

Cada uno de ellos intentaba afrontar los cambios inesperados que se estaban produciendo en su vida en los últimos años. Y casi todos los asistentes admitieron que no habían encontrado una buena manera de hacerlo.

-A mí también me daban miedo los cambios - intervino Michael -Cuando se produjo un gran cambio en nuestra empresa, no supimos qué hacer. Seguimos actuando como siempre y casi lo perdimos todo. Pero entonces me contaron un cuento que lo cambió todo.

-¿En serio? -preguntó Nathan.

-Sí. El cuento alteró la manera en que yo miraba los cambios, y a partir de ese momento las cosas mejoraron rápidamente... En mi trabajo y en mi vida.

"Entonces divulgué el cuento entre algunas personas de mi empresa, que hicieron lo propio con otras ajenas a ella, y enseguida las cosas empezaron a funcionar mucho mejor porque todos nos adaptamos mejor al cambio. Y muchos dicen lo mismo que yo: que los ha ayudado en la vida privada.

-¿De qué cuento se trata? -preguntó Ángela.

-Se llama ¿Quién se ha llevado mi queso? Todos se echaron a reír.

-Me gustaría oírlo, dijo Carlos, ¿por qué no nos lo cuentas ahora?

-Desde luego -respondió Michael-. Será un placer para mí... No es demasiado largo.

Y Michael empezó a contar el cuento.

El Cuento

Érase una vez un país muy lejano en el que vivían cuatro personajes. Todos corrían por un laberinto en busca del queso con que se alimentaban y que los hacía felices.

Dos de ellos eran ratones, y se llamaban Oliendo y Corriendo (Oli y Corri para sus amigos); los otros dos eran personitas, seres del tamaño de los ratones, pero que tenían un aspecto y una manera de actuar muy parecidos a los de los humanos actuales. Sus nombres eran Kif y Kof.

Debido a su pequeño tamaño, resultaba difícil ver qué estaban haciendo, pero si mirabas de cerca descubrías cosas asombrosas.

Tanto los ratones como las personitas se pasaban el día en el laberinto buscando su queso favorito.

Oli y Corri, los ratones, aunque sólo poseían cerebro de roedores, tenían muy buen instinto y buscaban el queso seco y curado que tanto gusta a esos animalitos.

Kif y Kof, las personitas, utilizaban un cerebro repleto de creencias para buscar un tipo muy distinto de Queso - con mayúscula -, que ellos creían que los haría ser felices y triunfar.

Por distintos que fueran los ratones y las personitas, tenían algo en común: todas las mañanas se ponían su chándal y sus zapatillas deportivas, salían de su casita y se precipitaban corriendo hacia el laberinto en busca de su queso favorito.

El laberinto era un dédalo de pasillos y salas, y algunas de ellas contenían delicioso queso. Pero también había rincones oscuros y callejones sin salida que no llevaban a ningún sitio. Era un lugar en el que resultaba muy fácil perderse. Sin embargo,

para los que daban con el camino, el laberinto albergaba secretos que les permitían disfrutar de una vida mejor.

Para buscar queso, Oli y Corri, los ratones, utilizaban el sencillo pero ineficaz método del tanteo. Recorrían un pasillo y si estaba vacío, daban media vuelta y recorrían el siguiente.

Oli olfateaba el aire con su gran hocico a fin de averiguar en qué dirección había que ir para encontrar queso, y Corri se abalanzaba hacia allí. Como imaginaréis, se perdían, daban muchas vueltas inútiles y a menudo chocaban contra las paredes.

Sin embargo, Kif y Kof, las dos personitas, utilizaban un método distinto que se basaba en su capacidad de pensar y aprender de las experiencias pasadas, aunque a veces sus creencias y emociones los confundían.

Con el tiempo, siguiendo cada uno su propio método, todos encontraron lo que habían estado buscando: un día, al final de uno de los pasillos, en la Central Quesera "Q", dieron con el tipo de queso que querían.

A partir de entonces, los ratones y las personitas se ponían todas las mañanas sus prendas deportivas y se dirigían a la Central Quesera "Q". Al poco, aquello se había convertido en una costumbre para todos.

Oli y Corri se despertaban temprano todas las mañanas, como siempre, y corrían por el laberinto siguiendo la misma ruta.

Cuando llegaban a su destino, los ratones se quitaban las zapatillas y se las colgaban del cuello para tenerlas a mano en el momento en que volvieran a necesitarías. Luego, se dedicaban a disfrutar del queso.

Al principio, Kif y Kof también iban corriendo todos los días hasta la Central Quesera "Q" para paladear los nuevos y sabrosos bocados que los aguardaban.

Pero, al cabo de un tiempo, las personitas fueron cambiando de costumbres. Kif y Kof se despertaban cada día más tarde, se vestían más despacio e iban caminando hacia la Central Quesera "Q". Al fin y al cabo, sabían dónde estaba el queso y cómo llegar hasta él.

No tenían ni idea de la procedencia del queso ni sabían quién lo ponía allí. Simplemente suponían que estaría en su lugar.

Todas las mañanas, cuando llegaban a la Quesera "Q", Kif y Kof se ponían cómodos, como si estuvieran en casa. Colgaban sus chándales, guardaban las zapatillas y se

ponían las pantuflas. Como ya habían encontrado el queso, cada vez se sentían más a gusto.

-Esto es una maravilla, dijo Kif. Aquí tenemos queso suficiente para toda la vida.

Las personitas se sentían felices y contentas, pensando que estaban a salvo para siempre. No tardaron mucho en considerar suyo el queso que habían encontrado en la Central Quesera "Q", y había tal cantidad almacenada allí que, poco después, trasladaron su casa cerca de la central y construyeron una vida social alrededor de ella.

Para sentirse más a gusto, Kif y Kof decoraron las paredes con frases e incluso pintaron trozos de queso que los hacían sonreír. Una de las frases decía: "Tener Queso Hace Feliz". En ocasiones, Kif y Kof llevaban a sus amigos a ver los trozos de queso que se apilaban en la Central Quesera "Q". Unas veces los compartían con ellos y otras, no.

-Nos merecemos este queso, dijo Kif. Realmente tuvimos que trabajar muy duro y durante mucho tiempo para conseguirlo.

Tras estas palabras, cogió un trozo y se lo comió.

Después, Kif se quedó dormido, como solía ocurrirle. Todas las noches, las personitas volvían a casa cargadas de queso, y todas las mañanas regresaban confiadas, a por más a la Central Quesera "Q".

Todo siguió igual durante algún tiempo. Pero al cabo de unos meses, la confianza de Kif y Kof se convirtió en arrogancia. Se sentían tan a gusto que ni siquiera advertían lo que estaba ocurriendo.

El tiempo pasaba, y Oli y Corri seguían haciendo lo mismo todos los días.

Por la mañana, llegaban temprano a la Central Quesera "Q" y husmeaban, escarbaban e inspeccionaban la zona para ver si había habido cambios con respecto al día anterior. Luego se sentaban y se ponían a mordisquear queso.

Una mañana, llegaron a la Central quesera "Q" y descubrieron que no había Queso. No les sorprendió. Como habían notado que las reservas de queso habían ido disminuyendo poco a poco, Oli y Corri estaban preparados para lo inevitable e, instintivamente, enseguida supieron lo que tenían que hacer.

Se miraron el uno al otro, cogieron las zapatillas deportivas que llevaban atadas al cuello, se las calzaron y se las anudaron.

Los ratones no se perdían en análisis profundos de las cosas. Y tampoco tenían que cargar con complicados sistemas de creencias.

Para los ratones, tanto el problema como la solución eran simples. La situación en la Central Quesera "Q" había cambiado. Por lo tanto, Oli y Corri decidieron cambiar.

Ambos asomaron la cabeza por el laberinto. Entonces, Oli alzó el hocico, husmeó y asintió con la cabeza, tras lo cual, Corri se lanzó a correr por el laberinto y Oli lo siguió lo más de prisa que pudo.

Ya se habían puesto en marcha en busca de queso nuevo, ese mismo día, más tarde, Kif y Kof hicieron su aparición en la Central Quesera "Q". No habían prestado atención a los pequeños cambios que habían ido produciéndose y, por lo tanto, daban por sentido que su queso seguiría allí.

La nueva situación los pilló totalmente desprevenidos.

-¿Qué? ¿No hay Queso? -gritó Kif -. ¿No hay queso? -repitió muy enojado, como si gritando fuese a conseguir que alguien se lo devolviera-. ¿Quién se ha llevado mi queso? -bramó, indignado. Finalmente, con los brazos en jarras y el rostro enrojecido de ira, vociferó: ¡Esto no es justo! Kof sacudió negativamente la cabeza con gesto de incredulidad. Él también había dado por supuesto que en la Central Quesera "Q" habría queso, y se quedó paralizado por la sorpresa. No estaba preparado para aquello.

Kif gritaba algo, pero Kof no quería escucharlo. No tenía ganas de enfrentarse a lo que tenía delante, así que se desconectó de la realidad.

La conducta de las personitas no era agradable ni productiva, pero sí comprensible. Encontrar queso no había sido fácil, y para las personitas eso significaba mucho más que tener todos los días la cantidad necesaria del mismo.

Para las personitas, encontrar queso era dar con la manera de obtener lo que creían que necesitaban para ser felices. Cada una tenía, según fueran sus gustos, su propia idea de lo que significaba el queso.

Para algunas, encontrar queso era poseer cosas materiales. Para otras disfrutar de buena salud o alcanzar la paz interior.

Para Kof, el queso significaba simplemente sentirse a salvo, tener algún día una estupenda familia y una confortable casa en la calle Cheddar.

Para Kif, significaba convertirse en un Gran Queso con otros a su cargo y tener una hermosa mansión en lo alto de las colinas Camembert, Como el queso era muy importante para ellos, las dos personitas se pasaron mucho tiempo decidiendo qué hacer. Al principio, lo único que se les ocurrió fue inspeccionar a fondo la Central Quesera "Q" para comprobar si realmente el queso había desaparecido.

Mientras que Oli y Corri ya se habían puesto en marcha, Kif y Kof continuaban vacilando y titubeando.

Despotricaron y se quejaron de lo injusto que era todo lo ocurrido, y Kof empezó a deprimirse. ¿Qué sucedería si al día siguiente tampoco encontraban el queso? Había hecho muchos planes para el futuro basados en aquel queso.

Las personitas no daban crédito a lo que veían. ¿Cómo podía haber ocurrido aquello? Nadie las había avisado. No estaba bien. Se suponía que esas cosas no tenían que pasar.

Aquella noche, Kif y Kof volvieron a casa, hambrientos y desanimados; pero, antes de marcharse de la Central Quesera "Q", Kof escribió en la pared:

Cuanto más importante es el queso para uno,
más se desea conservarlo

Al día siguiente, Kif y Kof salieron de sus respectivas casas y volvieron a la Central Quesera "Q", donde esperaban encontrar, de una manera o de otra, su queso.

Pero la situación no había cambiado: el queso seguía sin estar allí. Las personitas no sabían qué hacer. Kif y Kof se quedaron paralizados, inmóviles como estatuas.

Kof cerró los ojos lo más fuerte que pudo y se tapó los oídos con las manos. Quería desconectar de todo. Se negaba a reconocer que las reservas de queso habían ido disminuyendo de manera gradual. Estaba convencido de que habían desaparecido de repente.

Kif analizó la situación una y otra vez, y, al final, su complicado cerebro dotado de un enorme sistema de creencias empezó a funcionar.

-¿Por qué me han hecho esto? -se preguntó-. ¿Qué está pasando aquí?

Kof abrió los ojos, miró a su alrededor e inquirió:

-Por cierto, ¿dónde están Oli y Corri? ¿Crees que saben algo que nosotros no sabemos?

-¿Qué quieres que sepan? - espetó Kif en tono de desprecio -. No son más que ratones.

Reaccionan ante lo que ocurre. Nosotros somos personitas, somos especiales. Tendríamos que ser capaces de dar con la solución. Además, merecemos mejor suerte que ellos. Esto no debería ocurrirnos, y si nos ocurre, al menos tendríamos que recibir una compensación.

-¿Por qué tendríamos que recibir una compensación? -quiso saber Kof.

-Porque tenemos derecho.

-¿Derecho a qué? -preguntó Kof.

-Tenemos derecho a nuestro queso.

-¿Por qué? -insistió Kof.

-Porque este problema no lo hemos causado nosotros -respondió Kif-, Alguien ha provocado esta situación y nosotros tenemos que sacar algún provecho de ella.

-Tal vez sería mejor no analizar tanto la situación. Lo que deberíamos hacer es ponernos en marcha de inmediato y buscar queso nuevo -Sugirió Kof.

-Oh, no -repuso Kif-. Voy a llegar al fondo de todo esto.

Mientras Kif y Kof seguían discutiendo lo que debían hacer, Oli y Corri ya se habían puesto en marcha y habían recorrido muchos pasillos, buscando queso en todas las centrales queseras que encontraban en su camino.

No pensaban en otra cosa que no fuera encontrar queso nuevo. Pasaron mucho tiempo sin encontrar nada hasta que, al final, llegaron a una zona del laberinto en la que nunca habían estado: la Central Quesera "N".

Al entrar profirieron un grito de alegría. Habían encontrado lo que estaban buscando: una gran reserva de queso.

No podían dar crédito a sus ojos. Era la cantidad más grande de queso que los ratones habían visto en toda su vida.

Mientras, Kif y Kof seguían en la Central Quesera "Q" evaluando la situación. Empezaban a sufrir los efectos de la falta de queso. Cada vez estaban más frustrados y enfadados, y se culpaban el uno al otro de la situación en la que se hallaban.

De vez en cuando, Kof se acordaba de sus amigos los ratones, y se preguntaba sí Oli y Corri ya habrían encontrado Queso. Pensaba que debían de estar pasando momentos muy duros, porque correr por el laberinto siempre conllevaba incertidumbre, pero también sabía que no estarían en apuros mucho tiempo.

A veces Kof imaginaba que Oli y Corri habían encontrado queso nuevo y los veía disfrutando de él. Pensaba en lo bien que le sentaría andar a la aventura por el laberinto y encontrar un nuevo queso. Casi podía saborearlo.

Cuanto más clara era la imagen que Kof tenía de sí mismo encontrando y probando el nuevo queso, más ganas le entraban de marcharse de la Central Quesera "Q". -¡Vámonos! -exclamó de repente.

-No -replicó Kif rápidamente -. Estoy bien aquí, es un lugar cómodo y conocido. Además, salir ahí fuera es peligroso.

-No, no lo es - repuso Kof-. Hemos recorrido ya muchas zonas del laberinto, y podemos hacerlo otra vez.

- Soy demasiado viejo para eso - dijo Kif -. Y no tengo ningún interés en perderme ni en engañarme a mi mismo. ¿Tú sí?

Estas palabras hicieron que Kof volviera a sentir miedo al fracaso, y sus esperanzas de encontrar queso nuevo se desvanecieron.

Así que las personitas siguieron haciendo todos los días lo mismo que habían hecho hasta entonces: ir a la Central Quesera "Q", no encontrar queso y volver a casa, llevando consigo sus desasosiegos y frustraciones.

Intentaron negar lo que estaba ocurriendo, pero cada vez les costaba más conciliar el sueño, y por la mañana tenía n menos energía y estaban más irritables.

Sus casas no eran los sitios acogedores que habían sido. Las personitas sufrían de insomnio, y cuando conseguían dormir tenían pesadillas en las que no encontraban el queso.

Pero Kif y Kof seguían volviendo todos los días a la Central Quesera "Q" y, una vez allí, se limitaban a esperar.

-Si nos esforzáramos un poco -dijo Kif -, tal vez descubriríamos que en realidad las cosas no han cambiado tanto. Es probable que el queso esté cerca. Quizás está escondido detrás de la pared.

Al día siguiente, Kif y Kof volvieron con herramientas. Kif sujetó el cincel y Kof golpeó con el martillo hasta que hicieron un agujero en la pared de la Central Quesera "Q". Miraron a través de él, pero no encontraron el queso.

Se sintieron decepcionados, pero creían que podían solucionar el problema. Por eso empezaban a trabajar más temprano, lo hacían con más ahínco y acababan más tarde, pero lo único que consiguieron fue tener un enorme agujero en la pared.

Kof empezó a comprender la diferencia entre actividad y productividad.

-Tal vez -dijo Kif -, lo único que deberíamos hacer es quedarnos sentados y ver qué pasa. Tarde o temprano, tendrán que volver a poner el queso.

Kof quería creer que Kif tenía razón, así que todas las noches se iba a casa a descansar y a la mañana siguiente volvía con su amigo, de mala gana, a la Central Quesera "Q", pero el queso seguía sin aparecer.

Las personitas estaban cada vez más débiles debido al hambre y al estrés. Kof empezaba a cansarse de esperar que la situación mejorase.

Comenzaba a comprender que cuanto más tiempo estuvieran sin queso, peor se encontrarían.

Kof sabía que estaban perdiendo la agudeza. Finalmente, un día Kof empezó a reírse de sí mismo. "Mírate, Kof, mírate - se decía -. Cada día hago las mismas cosas, una y otra vez, y me pregunto por qué la situación no mejora. Si esto no fuera tan ridículo, sería incluso divertido." A Kof no le gustaba la idea de tener que correr de nuevo por el laberinto, porque sabía que se perdería y no tenía ninguna certeza de que fuera a encontrar más queso, pero, al ver lo estúpido que se estaba volviendo por culpa del miedo, tuvo que reírse de si mismo.

-¿Dónde has puesto nuestros chándales y las zapatillas deportivas? -le preguntó a Kif.

Tardaron mucho tiempo en dar con ellos porque, cuando tiempo atrás habían encontrado queso en la Central Quesera "Q", los habían guardado al fondo del todo pensando que ya no los necesitarían nunca más.

Cuando Kif vio a su amigo poniéndose el chándal, le preguntó:

-No irás a salir al laberinto otra vez, ¿verdad? ¿Por qué no te quedas aquí conmigo, esperando que devuelvan el queso?

-Mira, Kif, no entiendes lo que pasa. Yo tampoco quería verlo, pero ahora me doy cuenta de que ya no nos devolverán aquel queso. Ese queso pertenece al pasado y ha llegado la hora de encontrar uno nuevo.

-Pero ¿y si no hay más? -repuso Kif-. Y aun en caso de que haya, ¿y si no lo encuentras?

-No lo sé -respondió Kof.

Se había formulado miles de veces esas dos preguntas y empezó a sentir de nuevo el miedo que lo paralizaba.

Luego empezó a pensar en encontrar un queso nuevo y en todas las cosas buenas que eso significaría.

Entonces hizo acopio de fuerzas y dijo:

-A veces, las cosas cambian y nunca vuelven a ser como antes. Creo que estamos en una situación de este tipo, Kif. ¡Así es la vida! La vida se mueve y nosotros también debernos hacerlo.

Kof miró a su demacrado compañero e intentó hacerlo entrar en razón, pero el miedo de Kif se había convertido en ira y no quiso escucharle.

Kof no quería ser brusco con su amigo, pero no pudo evitar reírse de lo estúpidamente que ambos se estaban comportando.

Mientras Kof se preparaba para salir, empezó a sentirse más vivo al tomar conciencia de que por fin era capaz de reírse de sí mismo, vencer el miedo y seguir adelante.

-¡Ha llegado el momento de volver al laberinto! -anunció.

Kif no se rió ni reaccionó. Kof cogió una pequeña piedra afilada y escribió un pensamiento serio en la pared para que su amigo reflexionase sobre él. Tal como tenía por costumbre, Kof incluso dibujó un trozo de queso alrededor de las palabras con la esperanza de hacer sonreír a Kif y de animarlo a buscar un nuevo queso, pero su amigo no quiso mirar.

En la pared se leía:

Sin no cambias te extin-
gues

A continuación, Kof asomó la cabeza y observó el laberinto con ansiedad. Pensó en cómo había llegado a aquella situación de carencia de queso.

Había creído que posiblemente no hubiera queso en el laberinto o que no iba a ser capaz de encontrarlo. Aquellos pensamientos llenos de miedo lo estaban paralizando y acabarían por matarlo.

Kof sonrió. Sabía que Kif se estaba preguntando: "¿Quién se ha llevado mi queso?", pero lo que él se preguntaba era: "¿Por qué no me puse en marcha antes, por qué no me moví cuando lo hizo el queso?".

Al adentrarse en el laberinto, Kof miró hacia atrás, consciente de la comodidad del espacio que dejaba, y se sintió atraído hacia aquel territorio conocido pese a que llevaba mucho tiempo allí sin encontrar queso.

Kof se sentía cada vez más angustiado, y se preguntó si realmente quería volver al laberinto. Escribió una frase en la pared que tenía delante y se quedó un rato mirándola.

"¿Qué harías si no tuvieses miedo?" Pensó en ello.

Sabía que, a veces, un poco de miedo es bueno. Cuando tienes miedo de que las cosas empeoren si no haces algo, el miedo puede incitarte a la acción. Pero, cuando te impide hacer algo, el miedo no es bueno.

Miró hacia la derecha. Era una zona del laberinto en la que nunca había estado y sintió miedo. Entonces, respiró hondo y se adentró en el laberinto, avanzando con paso veloz hacia lo desconocido.

Mientras intentaba encontrar el buen camino, lo primero que pensó fue que tal vez se habían quedado esperando demasiado tiempo en la Central Quesera "Q". Hacía tanto tiempo que no comía queso que se encontraba débil. Recorrer el laberinto le exigió más tiempo y esfuerzo de lo acostumbrado. Decidió que si alguna vez volvía a pasarle algo parecido; se adaptaría al cambio más deprisa. Eso facilitaría las cosas.

"Más vale tarde que nunca", se dijo con una exangüe sonrisa.

Durante los días sucesivos, Kof encontró un poco de queso aquí y allá, pero no eran cantidades que durasen mucho tiempo. Esperaba encontrar una buena ración para llevársela a Kif y animarlo a que volviera al laberinto.

Pero Kof todavía no había recuperado la suficiente confianza en sí mismo. Tuvo que admitir que se desorientaba en el laberinto. Las cosas parecían haber cambiado desde la última vez que había estado allí.

Justo cuando pensaba que había encontrado la dirección correcta, se perdía en los pasillos. Era como si diera dos pasos adelante y uno atrás. Era todo un reto, pero tuvo que admitir que volver a recorrer el laberinto en busca de queso no era tan terrible como había temido.

Con el paso del tiempo, empezó a preguntarse si la esperanza de encontrar queso nuevo era realista. ¿No sería un sueño?: De inmediato se echó a reír, al darse cuenta de que llevaba tanto tiempo sin dormir que era imposible que soñase.

Cada vez que empezaba a desalentarse, se recordaba a sí mismo que lo que estaba haciendo, por incómodo que le resultase en aquel momento, era mucho mejor que quedarse de brazos cruzados sin queso. Estaba tomando las riendas de su vida en vez de dejar simplemente que las cosas ocurrieran.

Luego se recordó que si Oli y Corri eran capaces de aventurarse, él también lo era.

Más tarde, Kof reconstruyó los hechos y llegó a la conclusión de que el queso de la Central Quesera "Q" no había desaparecido de la noche a la mañana, como había creído al principio. En los últimos tiempos, había cada vez menos queso y además, el que quedaba, ya no sabia tan bien. Tal vez el queso había empezado a enmohecerse y él no lo había notado. Tuvo que admitir, sin embargo, que si hubiera querido se habría percatado de lo que estaba ocurriendo. Pero no lo había hecho.

En aquel momento comprendió que el cambio no lo habría pillado por sorpresa si se hubiera fijado en que este se iba produciendo gradualmente y lo hubiese previsto. Quizás era eso lo que Oli y Corri habían hecho.

Se detuvo a descansar y escribió en la pared del laberinto:

Huele el queso a menudo para saber
cuándo empieza a enmohecerse

Cuando llevaba sin encontrar queso durante un tiempo que le pareció muy largo, Kof llegó a una inmensa Central Quesera que tenía un aspecto prometedor. Pero cuando entró sufrió una gran decepción al ver que estaba totalmente vacía.

"Ya he tenido esta sensación de vacío con demasiada frecuencia", pensó, con ganas de abandonar la búsqueda.

A Kof empezaban a flaquearle las fuerzas. Sabía que estaba perdido y temía no sobrevivir. Pensó en dar marcha atrás y regresar a la Central Quesera "Q". Al menos, si lo conseguía y Kif estaba aún allí, no se sentiría tan solo.

Entonces volvió a formularse la misma pregunta de antes: "¿Qué haría si no tuviera miedo?".

Tenía miedo más a menudo de lo que estaba dispuesto a admitir. No siempre estaba seguro de qué era lo que le daba miedo, pero en aquel estado de debilidad supo que tenía miedo de seguir avanzando solo.

Kof no se percataba, pero se estaba quedando atrás por culpa de sus miedos.

Se preguntó si Kif se habría movido o seguiría paralizado por sus miedos. Entonces, Kof recordó las ocasiones en que se había sentido más a gusto en el laberinto. Siempre habían sido felices estando en movimiento. Escribió una frase en la pared, sabiendo que era tanto un recordatorio para sí mismo como una señal por si su compañero Kif se decidía a seguirlo:

Avanzar en una dirección nueva para
encontrar un nuevo queso

Kof miró el oscuro corredor y fue consciente de su miedo. ¿Qué le esperaba ahí dentro? ¿Estaba vacío? O peor aún: ¿había peligros escondidos? Empezó a imaginar todo tipo de cosas aterradoras que podían ocurrirle. Cada vez sentía más pavor.

Entonces se rió de sí mismo. Comprendió que lo único que hacían sus miedos era empeorar las cosas. Por eso, hizo lo que hubiera hecho de no tener miedo: avanzó en una nueva dirección.

Cuando empezó a correr por el oscuro pasillo, una sonrisa se dibujó en sus labios. Kof todavía no lo comprendía, pero estaba descubriendo lo que alimentaba su alma. Se sentía libre y tenía confianza en lo que le aguardaba, aunque no supiera exactamente qué era.

Para su sorpresa, vio que cada vez se lo pasaba mejor.

-¿Por qué me siento tan bien? -se preguntó -. No tengo ni una pizca de queso ni sé hacia dónde voy.

No tardó en comprender por qué se sentía de aquel modo. Y se entretuvo para escribir de nuevo en la pared:

Cuando dejas atrás el miedo, te sientes libre

Kof comprendió que había sido prisionero de su propio miedo. Avanzar en una dirección nueva lo había liberado.

En ese momento notó la brisa que corría por aquella parte del laberinto y le pareció refrescante. Respiró hondo unas cuantas veces y se sintió revitalizado. Después de haber dejado atrás el miedo, todo resultó mucho más agradable de lo que él había pensado que seria.

Hacía mucho tiempo que no se sentía de aquella manera. Casi habla olvidado lo divertido que era.

Para que todo fuera aún mejor, Kof empezó a hacer un dibujo en su mente. Se veía con todo detalle y gran realismo, sentado en medio de un montón de sus quesos favoritos, desde el cheddar hasta el brie. Se vio comiendo de todos los quesos que le gustaban y disfrutó con lo que vio. Luego imaginó lo felicísimo que lo harían todos aquellos sabores.

Cuanto más clara veía la imagen del nuevo queso, más real se volvía y más presentía que iba a encontrarlo.

Kof escribió de nuevo en la pared:

Imaginarse disfrutando el queso nuevo, antes
incluso de encontrarlo, conduce hacia él.

"¿Por qué no lo había hecho antes?", se preguntó.

Entonces, echó a correr por el laberinto con más energía y agilidad. Al poco localizó otra Central Quesera en cuya puerta vio, con gran excitación, unos pedacitos de un nuevo queso.

Vio tipos de queso que no conocía pero que tenían un aspecto fantástico. Los probó y le parecieron deliciosos. Comió de casi todos y se guardó unos trozos en el bolsillo para más tarde y quizá para compartirlos con su amigo Kif. Empezó a recuperar las fuerzas.

Entró en la Central Quesera muy excitado, pero, para su consternación, descubrió que estaba vacía. Allí ya había estado alguien y sólo había dejado unos pedazos pequeños del nuevo queso.

Comprendió que si se hubiera movido antes, con toda probabilidad, habría encontrado allí más cantidad de queso.

Kof decidió volver atrás y averiguar si Kif estaba dispuesto a acompañarlo. Mientras desandaba el camino, se detuvo y escribió en la pared:

Cuanto antes se olvida el queso viejo,
antes se encuentra el nuevo queso

Al cabo de un rato, Kof llegó a la Central Quesera "Q" y encontró allí a Kif. Le ofreció unos pedazos de queso, pero su amigo los rechazó.

Kif le agradeció el gesto, pero dijo:

-No creo que me guste ese nuevo queso. No estoy acostumbrado a él. Yo quiero que me devuelvan mi queso, y no voy a cambiar de actitud hasta que eso ocurra.

Kof decepcionado sacudió la cabeza, y volvió a salir solo. Mientras regresaba al punto más alejado del laberinto al que había llegado, aunque echaba de menos a su amigo, le gustaba lo que iba descubriendo. Incluso antes de encontrar lo que esperaba que fuese una gran reserva de queso nuevo, sí es que llegaba a encontrarla, sabía que no era sólo tener queso lo que le hacía sentirse feliz. Se sentía feliz porque no lo dominaba el miedo y porque le gustaba lo que estaba haciendo en aquellos momentos.

Al darse cuenta de ello, no se sintió tan débil como cuando estaba sin queso en la Central Quesera "Q". El mero hecho de saber que no permitía que el miedo lo paralizase y que había tomado una nueva dirección le daba fuerzas.

En esos instantes supo que encontrar lo que necesitaba era sólo cuestión de tiempo. De hecho, ya había encontrado lo que buscaba.

Sonrió y escribió en la pared: “Es más seguro buscar en el laberinto que quedarse de brazos cruzados sin queso” Kof advirtió de nuevo, como ya había hecho antes, que lo que nos da miedo nunca es tan malo como imaginamos. El miedo que dejamos crecer en nuestra mente es peor que la situación real.

Había temido tanto no encontrar queso que ni siquiera se había atrevido a buscarlo. Sin embargo, desde que había empezado el recorrido había encontrado queso suficiente para, sobrevivir. Y esperaba encontrar más. Mirar hacia delante era excitante.

Su antigua manera de pensar se había visto afectada por temores y preocupaciones. Antes pensaba en la posibilidad de no tener bastante queso o de que no le durase el tiempo necesario.

Solía pensar más en lo que podía ir mal que en lo que podía ir bien. Pero eso había cambiado desde que dejó la Central Quesera "Q".

Antes pensaba que el queso no debía moverse nunca de su sitio y que los cambios no eran buenos.

Ahora veía que era natural que se produjeran cambios constantes, tanto si uno los esperaba como si no. Los cambios sólo podían sorprenderte si no los esperabas ni contabas con ellos.

Cuando advirtió que su sistema de creencias había cambiado, hizo una pausa para escribir en la pared:

Las viejas creencias no conducen al nuevo queso

Kof todavía no había encontrado nada de queso, pero mientras corría por el laberinto pensó en lo que había aprendido hasta entonces.

Advirtió que las nuevas creencias estimulaban conductas nuevas. Se estaba comportando de manera muy distinta que cuando volvía día tras día a la misma Central Quesera vacía.

Supo que, al cambiar de creencias, había cambiado de forma de actuar. Todo dependía de lo que decidiera creer. Escribió de nuevo en la pared:

Cuando ves que puedes encontrar nuevo queso y

disfrutar de él, cambias de trayectoria

Kof supo que, si hubiera aceptado antes el cambio y hubiese salido enseguida de la Central Quesera "Q", ahora se encontraría mucho mejor. Se sentiría más fuerte física y mentalmente y habría afrontado mejor el reto de buscar un nuevo queso. En realidad, si hubiera previsto el cambio, en vez de perder el tiempo negando que este se hubiera producido, probablemente ya habría encontrado lo que buscaba.

Hizo acopio de fuerzas y decidió explorar las zonas más desconocidas del laberinto. Encontró pedazos de queso aquí y allá, y recuperó el ánimo y la confianza en si mismo.

Mientras pensaba en el camino que llevaba recorrido desde que había salido de la Central Quesera "Q", se alegró de haber escrito frases en diversos puntos. Esperaba que esas frases le indicaran el camino a Kif si este decidía salir en busca de queso.

Se detuvo y escribió en la pared lo que llevaba tiempo pensando:

Notar en seguida los pequeños cambios ayuda a adaptarse a
los cambios más grandes que están por llegar.

En esos momentos, Kof ya se había liberado del pasado y se estaba adaptando al futuro. Avanzó por el laberinto con más energía y a mayor velocidad. Y al poco, lo que estaba esperando ocurrió.

Cuando ya le parecía que llevaba toda la vida en el laberinto, su viaje (o al menos aquella parte del viaje) terminó rápida y felizmente.

¡Encontró un nuevo queso en la Central Quesera "N".!

Al entrar, se quedó pasmado por lo que vio. Había las montañas más grandes de queso que hubiera visto jamás. No los reconoció todos, ya que algunos eran totalmente nuevos para él.

Por unos momentos se preguntó si aquello era real o sólo producto de su imaginación, pero entonces vio a Oli y Corri. Oli le dio la bienvenida con un movimiento de la cabeza, y Corri lo saludó con la pata. Sus abultadas barriguitas indicaban que llevaban allí mucho tiempo. Kof les devolvió el saludo y enseguida se puso a probar sus quesos favoritos. Se quitó las zapatillas y el chándal y lo dobló cuidadosamente,

dejándolo a su lado por si lo necesitaba de nuevo. Cuando hubo comido hasta la saciedad, cogió un pedazo del nuevo queso y lo alzó hacia el cielo en señal de brindis.

-¡Por el cambio! Mientras saboreaba el nuevo queso, Kof pensó en todo lo que había aprendido. Se percató de que, mientras había tenido miedo del cambio, se había aferrado a la ilusión de un queso viejo que ya no existía.

¿Qué lo había hecho cambiar? ¿Había sido el miedo a morir de hambre? "Bueno, eso también ha contribuido", se dijo Kof.

Entonces se echó a reír y se dio cuenta de que había empezado a cambiar cuando había aprendido a reírse de sí mismo y de lo mal que estaba actuando. Advirtió que la manera más rápida de cambiar es reírse de la propia estupidez. Después de hacerlo, uno ya es libre y puede seguir avanzando.

Supo que había aprendido algo muy útil de Oli y Corri, sus amigos los ratones, sobre el hecho de avanzar. Los ratones llevaban una vida simple. No analizaban en exceso ni complicaban demasiado las cosas. Cuando la situación cambió y el queso se movió de sitio, ellos hicieron lo mismo. Kof prometió no olvidar eso. Entonces utilizó su maravilloso cerebro para hacer algo que las personitas pueden hacer mejor que los ratones. Reflexionó sobre los errores cometidos en el pasado y los utilizó para trazar un plan para su futuro. Supo que uno podía aprender a convivir con el cambio.

Uno podía ser más consciente de la necesidad de conservar las cosas sencillas, ser más flexible y moverse más deprisa.

No servía de nada complicar las cosas o confundirse a uno mismo con creencias que dan miedo. Si uno advertía cuándo empezaban a producirse los cambios pequeños, estaría más preparado para el gran cambio que antes o después seguramente se produciría.

Kof se dio cuenta de que era necesario adaptarse deprisa, porque si uno no lo hacía, tal vez no podría adaptarse jamás.

Tuvo que admitir que el inhibidor más grande de los cambios está dentro de uno mismo y que las cosas no mejoran para uno mientras uno no cambia. Pero lo más importante de todo era que, cuando te quedabas sin el queso viejo, en otro lugar siempre había un nuevo queso, aunque en el momento de la pérdida no lo vieras. Y

que te verías recompensado con ese queso nuevo tan pronto como dejabas atrás los miedos y disfrutabas con la aventura de la búsqueda.

Supo que el miedo es algo que uno debe respetar, ya que te aparta del peligro verdadero, pero advirtió que casi todos sus miedos eran irracionales y que lo habían apartado del cambio, cuando lo que él realmente necesitaba era cambiar.

Cuando se produjo el cambio, no le había gustado, pero ahora comprendía que había sido una bendición, ya que lo había llevado a encontrar un queso mejor.

Incluso había encontrado una parte mejor de sí mismo. Mientras Kof pasaba revista a lo que había aprendido, se acordó de su amigo Kif. Se preguntó si habría leído algunas de las frases que había escrito en las paredes de la Central Quesera "Q" y del laberinto.

¿Habría decidido liberarse del miedo y salir de la quesera? ¿Habría entrado en el laberinto y descubierto que su vida podía ser mejor? Kof pensó en la posibilidad de volver, a la Central Quesera "Q" y tratar de encontrar a Kif, suponiendo que diera con el camino de vuelta hacia allí. Si encontraba a su amigo, tal vez podría enseñarle la manera de salir del apuro. Pero después se dio cuenta de que ya había intentado que su amigo cambiara.

Kif tenía que encontrar su propio camino, prescindiendo de las comodidades y dejando los miedos atrás. Nadie podía hacerlo por él, ni convencerlo de que lo hiciera. De una manera u otra, tenía que ver por si mismo las ventajas de cambiar.

Kof sabía que había dejado un buen rastro por el camino para que Kif lo siguiera. Lo único que este tenía que hacer era leer las frases que él había escrito en la pared.

Se dirigió hacia la pared más grande de la Central Quesera "N" y escribió un resumen de todo lo que había aprendido. A continuación dibujó un gran pedazo de queso alrededor de todos los pensamientos que se le habían hecho evidentes, y sonrió al contemplar el conjunto.

1. ***El cambio es un hecho.*** *El queso se mueve constantemente.*
2. ***Prevé el cambio.*** *Permanece alerta a los movimientos del queso.*
3. ***Controla el cambio.*** *Huele el queso a menudo para saber si está enmoheciendo.*
4. ***Adáptate rápidamente al cambio.*** *Cuanto antes se olvida el queso viejo, antes se disfruta del nuevo.*
5. ***¡Cambia****! Muévete cuando se mueve el queso.*
6. ***¡Disfruta del cambio!*** *Saborea la aventura y disfruta del nuevo queso.*
7. ***Prepárate para cambiar rápidamente y disfrutar otra vez****. El queso se mueve constantemente.*

Kof advirtió lo lejos que había llegado desde que saliera de la Central Quesera "Q" en la que había dejado a Kif, pero supo que le sería fácil cometer el mismo error si no estaba atento. Así pues, todos los días inspeccionaba la Central Quesera "N" para saber en qué estado se encontraba el queso. Iba a hacer todo lo posible para impedir que el cambio lo pillase desprevenido.

Aún quedaba mucho queso, pero Kof salía a menudo al laberinto y exploraba nuevas zonas para estar en contacto con lo que ocurría a su alrededor. Advertía que era más seguro estar al corriente de sus posibilidades reales que aislarse, en su zona segura y confortable.

De pronto le pareció oír ruido de movimiento en el laberinto. El ruido era cada vez más fuerte, y advirtió que se acercaba alguien.

¿Seria Kif? ¿Estaría a punto de doblar la esquina? Kof rezó una oración y esperó, como tantas veces había hecho, que su amigo finalmente hubiese sido capaz de... ¡moverse con el queso y disfrutarlo!

El Debate

Ese mismo día, más tarde... cuando Michael terminó de contar el cuento, miró a su alrededor y vio que sus antiguos compañeros de clase sonreían.

Algunos le dieron las gracias y le dijeron que les había sido de gran utilidad.

-¿Y si nos encontráramos más tarde y lo comentáramos? -propuso Nathan.

A todos les pareció bien la idea, y quedaron para tomar algo juntos antes de cenar.

Esa noche, se reunieron en el bar de un hotel y empezaron a bromear con la idea de buscar su "queso" y verse metidos en el laberinto.

-Entonces, ¿qué personaje del cuento seríais? ¿Oli, Corri, Kif o Kof? -preguntó Ángela a todo el grupo.

-Bueno, esta tarde he estado pensando en ello -respondió Carlos -Y he recordado que, antes de tener la tienda de artículos deportivos, sufrí un duro encuentro con el cambio. No fui Oli, porque no me lo olí y no vi el cambio desde el principio. Y tampoco fui Corri, porque no emprendí acción de inmediato.

Creo que fui más como Kif: quería quedarme en el territorio conocido. La verdad es que no quería afrontar el cambio. Ni siquiera quería verlo.

Michael, que tenía la sensación de que apenas había pasado tiempo desde que Carlos y él fueran tan amigos en el instituto, le preguntó:

-¿A qué te refieres, Carlos?

-A un cambio inesperado de trabajo -respondió este.

-¿Te despidieron? -preguntó Michael soltando una carcajada.

-Bueno, digamos que no quería salir en busca de nuevo queso. Tenía buenas razones para creer que no se produciría ningún cambio. Por eso, cuando este se produjo me afectó muchísimo.

Algunos de sus compañeros de clase, que habían estado callados desde el principio, se sintieron más cómodos y empezaron a contar sus experiencias, entre ellos Frank, que se había hecho militar.

-Kif me recuerda a un amigo mío - comentó -. Su departamento iba a desaparecer, pero él se negaba a verlo. -Todos los días despedían a personal de su sección. Todo el mundo le hablaba de las grandes oportunidades que había en la empresa para los que querían ser flexibles, pero él no creía que debiera cambiar. Fue el único al que le sorprendió la desaparición del departamento. Ahora le está costando mucho adaptarse a un cambio que, según él, no tenía que haberse producido.

-Yo también era de las que creían que eso no iba a pasarme a mí - dijo Jessica -, pero lo cierto es que mi "queso" se ha movido, y más de una vez.

Todos rieron excepto Nathan.

-Tal vez ese sea el meollo del asunto - dijo este último-. Todos estamos expuestos al cambio. Me gustaría que mi familia y yo hubiéramos escuchado antes este cuento. Por desgracia, no quisimos ver los cambios que se iban a producir en nuestro negocio y ahora ya es demasiado tarde. Hemos tenido que cerrar varias tiendas.

Aquello sorprendió a sus amigos, ya que creían que Nathan tenía la suerte de ser el propietario de una empresa segura con la que siempre podría contar.

-¿Qué ocurrió? -quiso saber Jessica.

-De pronto, cuando montaron en la ciudad un hipermercado, con sus enormes existencias y sus bajos precios, nuestra cadena de pequeñas tiendas quedó obsoleta. No pudimos competir con esa gran superficie. Ahora veo que, en vez de reaccionar como Oli y Corri, reaccionamos como Kif. Nos quedamos donde estábamos y no cambiamos. Intentamos no hacer caso de lo que ocurría, y ahora tenemos problemas. Kof habría podido enseñarnos un par de lecciones.

Laura, que en la actualidad era una importante mujer de negocios, había escuchado con atención y decidió finalmente intervenir en la conversación.

-Esta tarde, yo también he estado pensando en el cuento que nos ha narrado Michael - dijo -.

Me he preguntado qué tengo que hacer para parecerme más a Kof y ver cuáles son mis errores; reírme de mí misma; cambiar y hacer mejor las cosas. Me gustaría saber una cosa. ¿A cuántos de vosotros os da miedo el cambio? Nadie respondió, por lo que Laura sugirió: -Que levante la mano quien tenga miedo del cambio.

Sólo se alzó una.

-Bueno, parece que al menos hay una persona sincera en el grupo -prosiguió Laura -. Tal vez os guste más la pregunta siguiente: ¿cuántos de los que estáis aquí pensáis que los demás tienen miedo del cambio? -Todos levantaron la mano y luego se echaron a reír -. Bien, ¿y esto qué significa?

-Significa negación -respondió Nathan.

-A veces ni siquiera somos conscientes de que tenemos miedo -Admitió Michael-. Yo no sabía que lo tenía. La primera vez que oí el cuento, lo que más me gustó fue la pregunta: "¿Qué harías si no tuvieses miedo?".

-Lo que yo he sacado en claro del cuento -intervino Jessica -es que los cambios se producen tanto si me dan miedo como si me gustan.

Recuerdo que, hace unos años, cuando mi empresa vendía enciclopedias, una persona intentó convencernos de que teníamos que editar nuestra enciclopedia en CD y venderla mucho más barata. El coste sería menor, y mucha más gente podría permitirse comprarla, pero todos nos resistimos a ello.

-¿Por qué esa resistencia? -quiso saber Nathan.

-Porque creíamos que la columna vertebral del negocio era la red de vendedores, las personas que vendían puerta a puerta. Mantener esa red de vendedores dependía de las elevadas comisiones que estos cobraban por colocar en el mercado un producto caro. Llevábamos mucho tiempo funcionando así y pensábamos que podía durar siempre.

-Ese era vuestro "queso" -dijo Nathan.

-Sí y queríamos aferrarnos a él. Pensándolo ahora, de forma retrospectiva, veo que no se trató sólo de que "nos movieran el queso", sino de que el "queso" tiene vida propia y, al final, se acaba. Y lo que ocurrió fue que nosotros no cambiamos, pero un competidor sí lo hizo y nuestras ventas cayeron en picada.

Hemos pasado una época muy difícil. Ahora va a producirse otro gran cambio en la industria, y en la empresa nadie quiere afrontarlo. No me gusta. Es posible que pronto me quede sin trabajo.

-¡Pues tendrás que salir al laberinto! Dijo Carlos. Los demás rieron, Jessica incluida.

Carlos se volvió hacia ella y le dijo:

-Es importante ser capaz de reírse de uno mismo.

-Eso es lo que más me ha impactado del cuento. -terció Frank -. Yo me tomo demasiado en serio. Kof pudo cambiar a partir del momento en que fue capaz de reírse de sí mismo y de lo que estaba haciendo.

-¿Creéis que Kif llega a cambiar y sale a buscar queso nuevo? - preguntó Ángela.

-Yo creo que sí -respondió Elaine.

-Pues yo creo que no dijo Cory. Hay personas que nunca cambian y pagan un precio muy alto por ello. En mi práctica médica veo a gente como Kif. Creen que tienen derecho a su "queso". Cuando el queso se mueve, se sienten víctimas y culpan a los demás. Se ponen enfermas con más frecuencia que las personas que superan los miedos y siguen avanzando.

-Me parece dijo Nathan, en voz muy baja, como si hablara consigo mismo, que la cuestión es: "¿De qué debemos prescindir y qué debemos seguir buscando?".

Transcurrieron unos minutos sin que nadie dijera nada.

-Tengo que admitir -intervino finalmente Nathan -que había visto lo que estaba ocurriendo en otras partes del país, pero esperaba que a nosotros no nos afectaría. Supongo que es mucho mejor iniciar el cambio mientras uno todavía puede intentar reaccionar y adaptarse a él. Tal vez deberíamos mover cada uno nuestro propio queso.

-¿Qué quieres decir? - preguntó Frank.

-No puedo dejar de preguntarme dónde estaríamos hoy si hubiésemos vendido los terrenos de nuestras pequeñas tiendas y hubiéramos construido una gran superficie comercial para competir con las mejores del sector - repuso Nathan.

-Tal vez sea ese el significado de lo que Kof escribió en la pared -dijo Laura -. "Saborea la aventura y muévete cuando se mueva el queso."

-Yo creo que algunas cosas no deberían cambiar -terció Frank -. Por ejemplo, yo quiero aferrarme a mis valores básicos. Sin embargo, ahora veo que habría sido mejor para mí si hubiese empezado mucho antes a moverme cuando lo hizo el "queso".

-Michael, la historia del queso es muy interesante - comentó Richard, el escéptico de la clase-, pero ¿cómo la aplicaste en el caso concreto de tu empresa? El grupo todavía no lo sabía, pero Richard se estaba enfrentando a algunos cambios. Hacía poco que se había separado de su mujer, y en esos momentos intentaba equilibrar su carrera profesional con la crianza de sus hijos adolescentes.

-Veréis, yo pensaba que mi misión era ir resolviendo los problemas cotidianos a medida que surgían, cuando, en vez de eso, tendría que haber mirado hacia el futuro al tiempo que prestaba atención a la dirección que estábamos tomando -replicó Michael -. Y sí, claro que me dediqué a solucionar problemas las veinticuatro horas del día. La situación no era en absoluto divertida. Vivía en un mundo de competencia inexorable y no podía salirme de él, los cambios se producen tanto si me dan miedo como si me gustan.

Sin embargo, después de escuchar ¿Quién se ha llevado mi queso? y ver cómo cambia Kof, advertí que mi misión era dibujar una imagen del "nuevo queso". Y

conseguir que esa imagen fuera tan clara y realista que tanto yo como las personas con las que trabajaba pudiéramos disfrutar del cambio y triunfar juntos.

-Es muy interesante comentó Ángela -. Porque, para mí, el punto culminante de la historia es cuando Kof deja atrás sus miedos y se visualiza encontrando el "nuevo queso". Entonces, correr por el laberinto le da menos miedo y disfruta haciéndolo. Y finalmente, encuentra algo mejor.

Richard, que había permanecido con el entrecejo fruncido durante toda la conversación, comentó:

-Mi jefa no cesa de decirme que la empresa debe cambiar. Creo que lo que en realidad me está diciendo es que yo debo cambiar, pero yo me niego a hacerle caso. Creo que nunca he sabido cuál es el "nuevo queso" hacia el que quiere que me mueva. Ni tampoco en qué va a beneficiarme ese cambio.

Tengo que admitir que me gusta la idea de visualizar un "nuevo queso" e imaginarse a uno mismo disfrutando de él -dijo Richard con una leve sonrisa-. Eso lo ilumina todo. Atenúa los miedos y hace que te sientas más interesado en contribuir a que se produzca el cambio. Tal vez pueda utilizar esta historia en casa - añadió-. Al parecer, mis hijos creen que en su vida no debería cambiar nada. Están enfadados. Supongo que tienen miedo de lo que les depara el futuro. Tal vez no he hecho un dibujo realista para ellos del nuevo queso. Probablemente porque ni yo mismo lo he visto todavía.

El grupo permaneció unos instantes en silencio y algunos de sus miembros pensaron en su vida familiar.

-Bueno - intervino Elaine -, aquí casi todo el mundo ha hablado del trabajo, pero a mí la historia me ha hecho pensar en mi vida privada. Creo que mi relación actual es "queso viejo" y está realmente enmohecido.

-A mí me pasa lo mismo -dijo Cory riendo-. Supongo que tengo que liberarme de una relación negativa.

-O quizás el queso viejo sean simplemente las actitudes viejas -replicó Ángela -. De lo que verdaderamente tenemos que liberarnos es de la conducta que sigue propiciando relaciones negativas. Y a partir de aquí, avanzar hacia una manera mejor de pensar y de actuar.

-¡Claro! - exclamó Cory-. ¡Tienes toda la razón! El nuevo queso es una relación nueva con la misma persona.

-Empiezo a pensar que esta historia tiene muchas más lecturas de las que en un principio creía - dijo Richard-. Me gusta la idea de liberarse de una conducta vieja en vez de hacerlo de la relación. “Repetir la misma conducta dará siempre los mismos resultados.” En vez de cambiar de trabajo, tal vez yo podría ser una de las personas que ayuden a la empresa a cambiar. Si lo hubiera hecho, a buen seguro que ahora tendría un empleo mucho mejor.

Entonces Becky, que vivía en otra ciudad pero había vuelto a la suya para la reunión, dijo:

-Mientras escuchaba el cuento y vuestros comentarios, he tenido que reírme de mí misma. He sido como Kif durante mucho tiempo, siempre dudando y vacilando y con miedo a cambiar. No me había dado cuenta de que a casi todos nos pasa lo mismo. Me temo que he transmitido a mis hijos esa manera de actuar sin saberlo siquiera. Si ahora pienso en ello, veo que los cambios te llevan a un lugar nuevo y mejor, aunque cuando se producen temes que no sea así.

Recuerdo cuando nuestro hijo estaba estudiando el segundo curso en la universidad. Debido al trabajo de mi marido, tuvimos que dejar Illinois y establecernos en Vermont. Nuestro hijo estaba muy triste por tener que dejar a sus amigos. Además, era una estrella de la natación y en Vermont no había equipo de ese deporte. Se enfadó con nosotros y nos culpó del traslado.

Pero, al final, se enamoró de las montañas de Vermont, aprendió a esquiar, esquió con el equipo de la universidad y ahora vive feliz en Colorado. Si hubiéramos escuchado todos juntos el cuento del queso, mi familia se habría ahorrado muchas tensiones.

-Cuando llegue a casa - dijo Jessica - , se lo contaré a los míos y les preguntaré a mis hijos si creen que soy Oli, Corri, Kif o Kof, y quién creen que son ellos. Podríamos hablar de lo que pensamos que es queso viejo en nuestra familia y de cual podría ser el nuevo queso.

-Es una buena idea -Intervino Richard.

-Me parece que voy a ser más como Kof: me moveré cuando se mueva el queso y disfrutaré de él -comentó Frank -. Y voy a contarles esta historia a mis amigos, que

están preocupados porque tienen que dejar el Ejército y por lo que el cambio supondrá para ellos. Seguro que provoca interesantes discusiones.

-Sí, así fue tal como mejoramos la empresa dijo Michael-. Nos reunimos varias veces para discutir qué habíamos sacado en claro de la historia del queso y para decidir cómo podíamos aplicarla a nuestra situación concreta. Estuvo muy bien porque pudimos utilizar un lenguaje que resultaba divertido para hablar del cambio. En realidad, resultó muy efectivo. Sobre todo cuando lo divulgamos por toda la empresa.

-¿Y eso? Quiso saber Nathan.

-Cuanto más nos bajábamos en la escala jerárquica de la organización, encontrábamos a más personas que se sentían con menos poder. Era comprensible que el cambio les diera mucho miedo, ya que consideraban que se les imponía desde arriba. Por eso se resistían a él. Dicho en pocas palabras: “cuando el cambio se impone, la gente se opone”. Lo único que me queda por decir es que ojalá hubiera conocido antes este cuento.

-¿Por qué? -preguntó Carlos.

-Porque -prosiguió Michael - cuando nos dispusimos a cambiar, la empresa había llegado a un punto tal que tuvimos que prescindir de muchos empleados, entre ellos algunos amigos. Fue muy duro para todos. Sin embargo, prácticamente todo el mundo, los que se quedaron y los que se marcharon, dijo que el cuento del queso le había ayudado a ver las cosas de otro modo y a adaptarse mejor a ellas. Los que tuvieron que buscar un nuevo empleo dijeron que al principio les resultó muy duro, pero que recordar la historia les fue de gran ayuda.

-¿Qué fue lo que más los ayudó? -preguntó Ángela.

-Una vez dejaron atrás el miedo -replicó Michael -, me dijeron que lo mejor fue advertir que el mundo estaba lleno de nuevo queso esperando que alguien lo encontrara. Que formarse una imagen mental del nuevo queso hacía que se sintieran mejor; en las entrevistas de trabajo tenían más confianza en sí mismos, y algunos encontraron un trabajo mejor.

-¿Y aquellos que se quedaron en tu empresa? -preguntó Laura.

-Pues en vez de quejarse de los cambios que estaban produciéndose -respondió Michael -, decían: "Nos han movido el queso. Vamos a buscar uno nuevo". De ese modo ahorramos mucho tiempo y redujimos las tensiones.

Al poco, las personas que se habían resistido al cambio empezaron a verle las ventajas e incluso colaboraron en la tarea de llevarlo a cabo.

-¿Por qué crees que ocurrió? dijo Cory.

-Creo que en gran parte se debió a la presión que pueden ejercer los compañeros en una empresa.

-¿Qué ocurre en casi todas las empresas cuando es la dirección la que anuncia el cambio? ¿Qué opina la gente del cambio? ¿Que es una buena idea o una mala idea?

-Una mala idea -respondió Frank.

-Sí convino Michael -. ¿Por qué?

-Porque la gente quiere que las cosas sean siempre igual y cree que el cambio le perjudicará -dijo Carlos-. Cuando una persona lista dice que cambiar es mala idea, las demás dicen lo mismo.

-Sí, tal vez no piensen lo mismo - añadió Michael-, pero se muestran de acuerdo para parecer listas. Ese es el tipo de presión que se da entre compañeros y que combate los cambios en cualquier empresa.

-En las familias puede ocurrir lo mismo entre padres e hijos -intervino Becky. Y luego preguntó:

-¿Fueron muy distintas las cosas cuando la gente leyó el cuento del queso?

-Cambiaron de inmediato. Porque nadie quería parecerse a Kif -contestó Michael simplemente.

Todos rieron, incluido Nathan, que dijo:

-Ese es un punto interesante. En mi familia nadie querrá parecerse a Kif. Es posible incluso que cambien. ¿Por qué no nos contaste esta historia en la reunión anterior? Estoy convencido de que puede funcionar.

-Cuando vimos lo bien que nos había funcionado a nosotros - dijo Michael-, les pasamos la historia a algunas personas con las que queríamos hacer negocios porque sabíamos que en sus empresas también estaban produciéndose cambios. Les sugerimos que nosotros podíamos ser su "nuevo queso", es decir, unos socios mejores con los que triunfar juntos.

Eso le dio algunas ideas a Jessica y le recordó que tenía que hacer unas llamadas para unas ventas a primera hora de la mañana. Consultó el reloj y dijo:

-Bueno, es el momento de que me vaya de esta Central Quesera en busca de nuevo queso.

Todos se echaron a reír y se despidieron. Muchos querían seguir conversando, pero tenían que marcharse. Al hacerlo, volvieron a agradecerle a Michael que les hubiera contado el cuento.

-Me alegro mucho de que lo hayáis encontrado tan útil - les dijo él-y espero que pronto tengáis la oportunidad de compartirlo con otros.

Unidad 4: Desarrollo Humano

Se denomina desarrollo humano o ciclo vital a los cambios que atraviesa el ser humano a lo largo de su vida. Estos cambios son psíquicos, físicos, cognitivos, intelectuales, motrices, sociales, etc. Si bien, para cada persona son diferentes según los contextos socio culturales, todos pasamos por estas etapas. Las cuales son:

1. Etapa prenatal (desde la fecundación hasta el nacimiento)
2. Etapa de La Infancia (desde el nacimiento hasta los 6 años) *
3. Etapa de La Niñez (6 a 10 años) *
4. Etapa de La Adolescencia (10 a 20 años) *
5. Etapa de Juventud (20 a 25 años) *
6. Etapa de la Adultez (25 a 60 años) *
7. Etapa de la Ancianidad (60 años hasta la muerte). *

*Las edades son referenciales.

A continuación, describiremos los aspectos más importantes del desarrollo humano desde la infancia hasta la ancianidad.

Infancia:

El desarrollo sigue dos principios el cefalocaudal y el próximodistal. Es decir, el primero de la cabeza a la "cola" y el segundo del centro del cuerpo a las extremidades.

Existen numerosos factores que influyen en el desarrollo del ser humano, pero los podemos dividir en dos grandes grupos la herencia genética y la crianza o medio en el que no desarrollamos.

Por: **Daniel Oscar Rodriguez Boggia.**
Educador Especializado y Logopeda

DESARROLLO DE 2 A 3 AÑOS

DESARROLLO NEUROLÓGICO	Comienza a hacer poco a poco pequeñas carreras, que luego más tarde, de 4 a 5 años progresará, podrá hacer cambios de dirección y carrera
DESARROLLO COGNOSITIVO	Combinaciones mentales que posibilitan la representación del objeto mediante símbolos (puede anticipar las consecuencias de sus acciones) - El objeto como algo permanente e independiente de su acción sobre él/ella- Busca objetos escondidos aunque no conozca la trayectoria

	seguida - Imitación diferida (sin presencia real del objeto)
DESARROLLO DEL LENGUAJE	Percepción exacta de los sonidos del lenguaje Posee los elementos y mecanismos más básicos del lenguaje Frases completas, aunque no son gramaticalmente correctas Etapa telegráfica Puede elaborar más unos componentes que otros, u omitir partes de la frase (por ejemplo: el predicado más elaborado que el sujeto) Ausentes: artículos, preposiciones, conjunciones - Estilo telegráfico - Yuxtaposición de frases - El lenguaje es la actividad simbólica más importante
DESARROLLO SOCIO-AFECTIVO	Sentimientos yoicos: Egocentrismo, deseo de posesión y dominio "mío" Disidente La posición más que agresiva es autoconservadora Negatividad Rabietas Control de esfínteres Grandes conflictos entre su deseo de independencia (yo solo) y la necesidad del adulto Comienza a jugar con otros niños y a simular situaciones con juguetes, aunque predomine el juego de forma paralela Puede esperar y anticipar
PSICOMOTRICIDAD	Emancipación motora: corre, para y gira Coordina ojo-pie, sube y baja escaleras con los dos pies Buena rotación de la muñeca Capacidad de guardar el equilibrio sobre diferentes superficies
LENGUAJE Y COMUNICACIÓN	A los 30 meses: aparición del artículo indefinido "un" en el lenguaje infantil El artículo "una" aparece a continuación y la concordancia de género entre el artículo y el nombre se hace correctamente Aparece a los 30 meses: el pronombre "yo" y se combina con "mío" y "yo", "tú" y "tuyo"

	A partir de los 24 meses las primeras preposiciones que aparecen son las que marcan la posesión y el beneficiario "a (mi)", "para (mi)", "coche (mío)" Ciertos adverbios de lugar aparecen entre los 30 y 36 meses, por ejemplo: en, sobre, debajo, delante, detrás
INTELIGENCIA Y APRENDIZAJE	Entre los 18 y 30 meses el niño debería: - Pedir las cosas utilizando palabras y gestos - Comprender pronombres personales y posesivos, utilizados comúnmente a su alrededor - Demostrar progresos notables en la comprensión de enunciados - Comprender y producir palabras nuevas - Producir enunciados de dos o tres palabras
JUEGOS	Hacia los tres años hay una identificación , a través de imitaciones tipificadas, por ejemplo: fumar, llevar la cartera, comprar, etc Se apodera de un objeto como mediador, el cual es su tesoro Comienza a montarse en triciclo, primero con ayuda y apoyos, y luego solo Mueve su cuerpo al ritmo de la música

DESARROLLO DE 3 A 4 AÑOS

DESARROLLO NEUROLÓGICO	Equilibrio dinámico durante la marcha y la carrera. Salta con dos pies. Alrededor de los seis años, logra tener una buena coordinación. Estructuras espaciales y temporales.
DESARROLLO COGNOSITIVO	Período Pre operacional. Pensamiento simbólico. Egocentrismo. No separa su yo del medio que lo rodea. Dificultad de tener en cuenta el punto de vista del otro. Artificialismo (ultra-cosas) Atribuye a seres extraños el origen de algunos acontecimientos.
DESARROLLO DEL LENGUAJE	Comprende relaciones entre acontecimientos y las expresa lingüísticamente.

	Progresiva utilización de pronombres personales, preposiciones y adverbios. Coordinación de frases mediante conjunciones. Ordenan los acontecimientos y lo reflejan en sus frases. - Va adquiriendo las oraciones de relativo y las completativas. - Tiempos verbales: pasado (verbos y adverbios), futuro (planes de acción inmediata. - Presta más acción al significado que a la forma de las emisiones orales.
DESARROLLO SOCIO-AFECTIVO	Capta expresiones emocionales de los otros. Le gusta jugar solo y con otros niños. Puede ser dócil y rebelde. Posee una conducta más sociable. "Crisis de independencia". Afianzamiento del yo. Aparecen conflictos en su identificación con el adulto. Asume las diferencias sexuales. Juego simbólico.
PSICOMOTRICIDAD	Soltura, espontaneidad y armonía de sus movimientos. Control de partida y llegada del dibujo. Acelera y modera la marcha a voluntad. Empieza a poder detenerse. Hace la pinza correctamente. Empieza a manifestar predominancia de un lado sobre otro. Inhibe mejor los movimientos involuntarios. Desarrolla la independencia segmentaria
LENGUAJE Y COMUNICACIÓN	Aparecen entre los 36 y 42 meses los artículos "el" y "la". Progresivamente, se introducen "unos" y "los. Los pronombres personales "le", "la", "os", "me", "te", "nos" y "se" comienzan a producirse. Siguen las preposiciones de lugar: en, sobre, debajo, cerca de. El infinitivo presente aparece "yo no quiero comer". Se utiliza el presente de indicativo "el bebé duerme". Aparición de los auxiliares "ser" y "tener". Producción de subordinadas relativas y completivas con omisión del pronombre relativo o

	de la conjunción de subordinación "mamá dice que debes venir".
INTELIGENCIA Y APRENDIZAJE	Hacia los 36 meses: comprender y producir preguntas utilizando: ¿Quién?, ¿Qué?, ¿A quién? ¿Dónde? Hacia los 48 meses: comprender y producir frases negativas, integrando la negación en el cuerpo de la frase, por ejemplo: "nene no ha dormido".
JUEGOS	No busca la aprobación del adulto. Utiliza al adulto en caso de necesidad. No estable reglas en los juegos. Actividad lábil y espontánea Hacia los cuatro años representa roles sociales, como por ejemplo: vendedor/a, carpintero, policía, doctora, panadero/a, etc. Le da importancia a la ropa y al maquillaje. Realiza onomatopeyas, como por ejemplo: pollito (pío, pío...), pato (cua-cua), gato (miau), etc...
HABITOS DE VIDA DIARIA	- Avisa cuando tiene ganas de hacer pipi o caca durante el día. - Necesita poca ayuda para lavarse manos y cara. - Con ayuda del adulto se lava los dientes. - Se desnuda con poca ayuda del adulto. - Utiliza cubiertos. - Bebe solo con copa o taza. - Tiene una hora establecida para ir a dormir. - Juega solo durante 15 minutos aproximadamente. - Recoge los juguetes con ayuda. - Sube escaleras, poniendo un pie en cada escalón.

DESARROLLO DE 4 A 5 AÑOS

DESARROLLO NEUROLÓGICO	Equilibrio dinámico. Iniciación del equilibrio estático. Lateralidad: hacia los 4 años aproximadamente, la mano dominante es utilizada más frecuentemente. Hacia ésta edad se desarrolla la dominancia lateral.

DESARROLLO COGNOSITIVO	Gran fantasía e imaginación. Omnipotencia mágica (posibilidad de alterar el curso de las cosas). Finalismo: todo está y ha sido creado con una finalidad. Animismo: atribuir vida humana a elementos naturales y a objetos próximos. Sincretismo: imposibilidad de disociar las partes que componen un todo. Realismo infantil: sujeto a la experiencia directa, no diferencia entre los hechos objetivos y la percepción subjetiva de los mismos (en el dibujo: dibuja lo que sabe). Progresivamente el pensamiento se va haciendo más lógico. - Conversaciones. - Seriaciones. - Clasificaciones.
DESARROLLO DEL LENGUAJE	Comienzan a aparecer las oraciones subordinadas causales y consecutivas. Comienza a comprender algunas frases pasivas con verbos de acción (aunque en la mayoría de los casos supone una gran dificultad hasta edades más avanzadas, por la necesidad de considerar una acción desde dos puntos de vista y codificar sintácticamente de modo diferente una de ellas). Puede corregir la forma de una emisión aunque el significado sea correcto.
DESARROLLO SOCIO-AFECTIVO	Más independencia y con seguridad en sí mismo. Pasa más tiempo con su grupo de juego. Aparecen terrores irracionales.
PSICOMOTRICIDAD	Recorta con tijera. Por su madurez emocional, puede permanecer más tiempo sentado aunque sigue necesitando movimiento. Representación figurativa: figura humana
LENGUAJE Y COMUNICACIÓN	Los pronombres posesivos "el mío" y "el tuyo" se producen. Eran precedidos desde los 36 meses por las expresiones "mi mío" y "tú tuyo" y ("su suyo"). Aparece con cuando expresa instrumento, por ejemplo: golpear con un martillo. Los adverbios de tiempo aparecen "hoy", "ayer", "mañana", "ahora", "en seguida".

	Entre los 54 y 60 meses aparecen circunstanciales de causa y consecuencia "el gana porque va deprisa", "El es malo, por eso yo le pego".
INTELIGENCIA Y APRENDIZAJE	Agrupar y clasificar materiales concretos o imágenes por: su uso, color, medida... Comenzar a diferenciar elementos, personajes y secuencias simples de un cuento. El niño aprende estructuras sintácticas más complejas, las distintas modalidades del discurso: afirmación, interrogación, negación, y se hacen cada vez más complejas. Las preposiciones de tiempo son usadas con mucha frecuencia. Los niños/as comienzan a apreciar los efectos distintos de una lengua al usarla (adivinanzas, chistes, canciones...) y a juzgar la correcta utilización del lenguaje.
JUEGOS	Los logros más importante en éste período son la adquisición y la consolidación de la dominancia lateral, las cuales posibilitan la orientación espacial y consolidan la estructuración del esquema corporal. Desde los cuatro a los cinco años, los niños/as parecen señalar un perfeccionamiento funcional, que determina una movilidad y una kinestesia más coordinada y precisa en todo el cuerpo. La motricidad fina adquiere un gran desarrollo. El desarrollo de la lateralidad lleva al niño/a a establecer su propia topografía corporal y a utilizar su cuerpo como medio de orientarse en el espacio.
HABITOS DE VIDA DIARIA	- Va al WC cuando tiene pis o caca. - Se lava solo la cara. - Colabora en el momento de la ducha. - Come en un tiempo prudencial, aproximadamente ¾ de hora. - Juega tranquilo durante media hora, aproximadamente. - Patea la pelota a una distancia considerable. - Hace encargos sencillos.

Resumen de los 2 a los 6 años

Este período es un momento capital para el desarrollo motor infantil.

Es la época de la adquisición de las habilidades motrices básicas o movimientos fundamentales, verdaderos núcleos cinéticos. Esta capacidad para moverse cada vez de forma más autónoma está relacionada con diversos factores:

- Maduración neurológica que permite movimientos más complejos.
- Crecimiento corporal, que al final de este período se va a notar en el sistema muscular, lo que le va a permitir mayor posibilidad de ejercitación.
- Disponibilidad de más tiempo. La mayor parte del tiempo, estos niños y niñas, lo emplean en realizar actividades motrices muy diversas, resaltando el carácter expresivo de las mismas.

Este período no solo destaca por la adquisición de las bases para una motricidad más compleja en el futuro, sino que el pensamiento y la acción se confunden. Es un período de APRENDIZAJE BÁSICO en todos los órdenes, aprendizaje teñido de motricidad por los cuatro costados.

Las características principales de su modo de aprender son el ensayo y el error, la exploración, el descubrimiento de nuevas formas de actuar, la imitación, en definitiva, el intento de conocer más a fondo el espacio y el medio que lo rodea ejerciendo de lleno su capacidad de movimiento.

Es el momento propicio para solventar los posibles problemas perceptivo-motores.

Las conductas lúdicas serán un escenario privilegiado donde la motricidad se manifieste con todo su esplendor y riqueza. La función lúdica, es el medio a través del cual el niño desarrolla sus posibilidades psicomotrices.

El éxito, la gratificación que a través del juego reciben los niños, incita el deseo de repetir la conducta que provoca esa gratificación. El componente lúdico no debe desaparecer de los momentos dedicados al desarrollo de la motricidad infantil.

Las DIFERENCIAS INDIVIDUALES en estas edades no todos tienen la misma necesidad de movimiento, ni todos escogen el mismo tipo de juegos, ni poseen el mismo cuerpo, el preescolar con sobrepeso, u obeso no se desenvuelve de la misma manera que el que no lo es. El dominio gestual y un desarrollo psicomotor refinado son elementos importantes para la determinación del liderazgo entre los niños de estas edades.

Comienzan a expresarse diferencias entre los sexos. El efecto de los que los rodean y que contribuyen a su proceso de socialización, va mostrando las expectativas que la sociedad tiene con respecto a los chicos y chicas, manifestándose diferencias a nivel de su motricidad ya en estos años.

Este período es de riqueza, expresividad, plasticidad, exploración y aprendizaje básico en general.

Niñez. 6 a 10 años.

DESARROLLO NEUROLÓGICO	Pueden saltar, lanzar con avance y desplazamiento. Mantienen el equilibrio en un pie. Sin mirar. Desarrollan precisión en el agarre. Aumentan la velocidad en la carrera. Aumentan la altura en los saltos. Pueden saltar alternando uno y dos pies.
DESARROLLO COGNOSITIVO	Período Operaciones Concretas. Conservación, seriación, Inferencia transitiva, clasificación. Contar de corrido. Desarrollo de la moral. Desarrollo de la memoria a corto plazo.
DESARROLLO DEL LENGUAJE	Al principio de esta etapa se empieza a controlar la fonética del lenguaje y la combinación de sonidos. Crece el vocabulario a la vez que crece la experiencia. Mejora el uso de los tiempos y modos verbales. El significado de las palabras se enriquece. Dominan el género y número de las palabras. Las oraciones se hacen más complejas.
DESARROLLO SOCIO-AFECTIVO	Alcanzar un desarrollo personal y social a través del control de sus emociones. Desarrollan la empático, detectando las necesidades y la sensibilidad o sentimientos en el otro. Desarrollo del autoconcepto, la autoestima y la imagen de si mismo.
PSICOMOTRICIDAD	Desarrollo más lento y equilibrado. Los grandes grupos musculares se desarrollan más rápidamente que los pequeños. Los ligamentos se hacen más fuertes. Calcificación de las zonas óseas cartilaginosas. Los tejidos conectivos y musculares poseen una gran elasticidad.

	Manejo de la motricidad fina.
JUEGOS	Juegos con reglas. Comienzan a crear y aceptar reglas. Juegos de lucha, persecución y golpes. Juego Pre- deportivo y deportivo.
HABITOS DE VIDA DIARIA	- Utiliza el baño sin ayuda. - Se lava los dientes. - Puede vestirse solo. - Comen solos. - Tiene una hora establecida para ir a dormir. - Ordena sin ayuda - Desarrolla nociones de tiempo y espacio.

Los niños/as en esta etapa continúan experimentando grandes cambios.

- Entre los **6 y 12 años** los niños crecen entre**5 y 8 centímetros** y casi duplican el peso. Estas medidas son orientativas, ya que dependen de la genética y la constitución del niño. El crecimiento es más lento que cuando eran más pequeños, pero es constante hasta que se produce el popular "estirón" a partir de los **9 años** en las niñas y de los **11 en los niños**. Esta época de crecimiento origina un crecimiento óseo importante, pudiendo aparecer los famosos **dolores de crecimiento** durante la noche.
- Otro de los momentos importantes es la **caída de los primeros dientes** entre los seis y siete años. En esta etapa se produce el recambio de la mayoría de los dientes de leche por piezas permanentes.
- La **psicomotricidad** fina se desarrolla muchísimo y permitirá al niño **escribir y dibujar** con mayor precisión.
- Durante esta etapa los niños y niñas maduran a nivel físico de manera continuada y dinámica, siendo capaces **coordinar y sincronizar movimientos** mucho mejor que en etapas anteriores, incrementándose su fuerza y resistencia muscular, así como su flexibilidad, pero, si esta no se trabaja, se pierde poco a poco a partir de los 9 o 10 años. Por todo esto, es un buen momento para empezar a practicar algún deporte, de manera lúdica, ya que, también, son capaces de entender las reglas para su práctica y capacidad crítica para superarse a sí mismos.
- Cuando hablamos de desarrollo físico no solo nos referimos a la capacidad motora. Los **cambios** en órganos tan importantes como el cerebro son clave para su **desarrollo intelectual y cognitivo**. Entre los 7 y 8 años el prosencéfalo crece significativamente, así como los lóbulos frontales y también madura el cuerpo calloso. Estos cambios permitirán al niño mejorar su **capacidad de aprendizaje**, ser más creativo y entender cada vez conceptos más complejos.
- A nivel de salud, ya no presentan tantas infecciones del aparato respiratorio (resfriados, otitis, amigdalitis)

porque su **sistema inmune es más maduro y fuerte**. Por otro lado, es frecuente que se empiecen a detectar problemas refractivos, como la **miopía**, alrededor de los 10 años.

Desarrollo intelectual

- En la etapa escolar empiezan a leer y a escribir ya que tienen, no sólo todas las herramientas físicas y cognitiva necesarias para hacerlo, sino que también los acompaña el interés por estas áreas del aprendizaje. Es por este motivo que muchos países del mundo no empiezan a enseñar a leer y a escribir hasta los seis años.
- La curiosidad es su motor de aprendizaje y motivación por lo que aprenden muy rápido conceptos cada vez más complejos y abstractos.
- La capacidad lógica y el reconocimiento de símbolos para resolver problemas se va acrecentando durante toda la etapa escolar. Esta capacidad de razonamiento lógico los capacita para salir de esa realidad mágica de etapas anteriores y para emitir juicios de causalidad.
- Es muy habitual que en esta época el niño empiece a desarrollar los primeros hobbies, colecciones o pasatiempos en función de sus gustos e intereses. También son capaces de establecer y alcanzar objetivos.
- Como son capaces de entender las normas, los juegos de mesa pueden resultarles interesantes. A pesar de entender las reglas, los matices son difíciles de apreciar, por lo que esta etapa se caracteriza en que las cosas son "blancas o negras" sin mucho margen a apreciar matices al inicio de esta etapa.
- A nivel de conceptos complejos comienzan a entender la intencionalidad de las acciones y la muerte.

Adolescente.

ASPECTOS DISTINTIVOS EDAD JUVENIL. Psic. María de los Angeles Vergara

Utilizaremos el término adolescencia para referirnos a la etapa de la vida que abarca aproximadamente entre los 10 y 20 años (aunque no es la edad cronológica el criterio fundamental para determinar el inicio y término de ella). Se trata de una etapa que se caracteriza por rápidos y significativos cambios en el joven, lo cual determina una situación típica: alteración de la personalidad y dificultad en la interrelación con los adultos; todo esto ha contribuido a la visión comúnmente difundida de esta etapa como crítica o caótica. Para una mejor comprensión de la variedad de cambios que se presentan a lo largo de este período, se ha acordado dividirla en 3 subetapas que representan los momentos más significativos de todo este proceso de transformaciones.

Ellas son:

- Prepubertad
- Pubertad
- Adolescencia

I.- Prepubertad (10 a 12 años aproximadamente)

En esta subetapa es donde comienzan a apreciarse los primeros y quizá más bruscos cambios en la constitución física y en la personalidad del joven. Las manifestaciones conductuales típicas son: cambios bruscos en el ánimo, irritabilidad, hipersensibilidad y bipolaridad entre introversión y extroversión; en términos generales, una personalidad que se muestra desintegrada e inestable. Lo que hace más llamativos los cambios de esta etapa es precisamente el contraste con la etapa anterior (edad escolar) en que la personalidad del niño y su configuración física son muy estables y predecibles. Analizaremos estas transformaciones en las principales áreas en que ellas se presentan:

Área Biológica

Comienza un aumento paulatino de los niveles hormonales lo que va influyendo en el crecimiento físico y desarrollo de caracteres sexuales secundarios (barba, vello púbico, mamas). Se produce un significativo aumento de la talla, muy superior a lo experimentado por el (la) joven previamente, lo que va acompañado de otros signos característicos: crecimiento acelerado de las extremidades, ensanchamiento de las facciones, acné, etc. Estos cambios físicos acelerados contribuyen a una imagen personal cambiante e inestable y muchas veces a un físico poco agraciado e incluso a incoordinación motora (crecimiento desproporcionado), todo lo cual suele crear problemas de autoimagen negativa, las que se incrementan cuando se presenta algún retraso en la aparición de estos rasgos. Todos estos cambios son percibidos por el (la) joven, quien va experimentando sentimientos en relación a ellos, los que se manifiestan en las otras áreas que analizaremos.

Área afectiva

Se produce una acentuación general de los impulsos que no están muy definidos, los que se traducen en una excitabilidad difusa (irritabilidad, cambio de ánimo, hipersensibilidad). Tiende a disminuir la vitalidad propia de la edad escolar, presentándose momentos de actividad alternados con momentos de pasividad e introversión. Uno de los sentimientos característicos en esta etapa es el de ser incomprendido, lo cual se relaciona con una percepción de no ser niño ni joven; es común el aburrimiento y el no saber que hacer, ya que los intereses de la etapa anterior ya no están vigentes y los de la nueva son aún nacientes. El impulso sexual por su parte, emerge y comienza a diferenciarse del resto de la vida psicológica, pero aún no hay conciencia de él por lo cual se traduce, también en este plano, en una excitación difusa que influye en las variaciones del ánimo.

Área Social

Se produce un quiebre en las relaciones interpersonales en las diferentes áreas (familia, amistades). Comienza a enfatizarse el afán de independencia que marca conflictos en las relaciones con los padres, ya que esto también oscila entre arranques de independencia y actuaciones infantiles que requieren protección y dependencia. Esta última también es buscada debido a la inseguridad básica experimentada a raíz de los múltiples cambios, lo que marca una intensificación de las manifestaciones de obstinación. Muchas veces se desestructuran los anteriores grupos de amistades a causa del cambio de intereses o se estructuran nuevos, con fines o metas difusas (ej. juntarse para molestar o descalificar a otros grupos). Se aprecia una tendencia al antagonismo entre los sexos, constituyéndose grupos más bien unisexuados.

Área cognitiva

Comienza a surgir una nueva modalidad de pensamiento que permite al joven trascender del nivel más primario que maneja en la edad escolar. Esta nueva modalidad se denomina pensamiento hipotético. Por ser una modalidad naciente, ella se presenta en forma oscilante (como casi todos los rasgos del prepúber), fluctuando entre momentos de razonamiento hipotético-deductivo y otros de razonamiento anterior.

Pubertad

La **pubertad** se refiere al proceso de cambios físicos en el cual el cuerpo de un niño se convierte en adulto, capaz de la reproducción sexual. El crecimiento se acelera en la primera mitad de la pubertad, y alcanza su desarrollo al final. Las diferencias corporales entre niños y niñas antes de la pubertad. son casi únicamente sus genitales. Durante la pubertad se notan diferencias más grandes en cuanto a tamaño, forma, composición y desarrollo funcional en muchas estructuras y sistemas del cuerpo. Las más obvias son las características sexuales secundarias. En sentido estricto, el término «pubertad» se refiere a los cambios corporales en la maduración sexual más que a los cambios psicosociales y culturales que esto conlleva.

La adolescencia es el período de transición psicológica y social entre la niñez y la vida adulta. La adolescencia abarca gran parte del período de la pubertad, pero sus límites están menos definidos, y se refiere más a las características psicosociales y culturales mencionadas anteriormente.

Cambios físicos de la pubertad

En la mujer

La hormona dominante en el desarrollo femenino es el estradiol, un estrógeno. Mientras el estradiol promueve el crecimiento de

mamas y del útero, es también la principal hormona conductora del crecimiento pubertal y de la maduración epifiseal y cierre. Los niveles de estradiol suben más temprano u quedan más tiempo leves en mujeres que en hombres.

Los **cambios físicos en niñas son:**

- **Inicio de la menstruación y fertilidad.**

El primer sangrado menstrual, también conocido como menarca aparece alrededor de los 10 a los 16 años (en promedio). Los periodos menstruales al inicio casi nunca son regulares y mensuales durante los primeros años.[4] La ovulación es necesaria para la fertilidad y puede o no presentarse en los primeros ciclos.

- **Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa y composición corporal.**

Durante este periodo, también en respuesta a los niveles ascendentes de estrógeno, la mitad inferior de la pelvis se ensancha (proveyendo un canal de nacimiento más ancho). Los tejidos adiposos aumentan a un mayor porcentaje de la composición corporal que en los varones, especialmente en la distribución típica en las mujeres de las mamas, caderas y muslos. Esto produce la forma corporal típica de la mujer.

- **Crecimiento de vello facial y corporal.**

En los años y meses posteriores a la aparición del vello púbico. Otras áreas de la piel desarrollan vello más denso aproximadamente en la secuencia siguiente: vello axilar, vello perianal, vello encima de los labios y vello periareolar (en pezones)

- **Aumento de estatura.**

El crecimiento es inducido por el estrógeno y comienza aproximadamente al mismo tiempo que los primeros cambios en los senos, o incluso unos cuantos meses antes, haciéndolo una de las primeras manifestaciones de la pubertad en las niñas. El crecimiento de las piernas y los pies se acelera primero. La tasa de crecimiento tiende a alcanzar su velocidad máxima (tanto como 7,5-10 cm. anuales).

- **Olor corporal, cambios en la piel y acné.**

Niveles ascendentes de andrógenos pueden cambiar la composición de ácidos grasos de la transpiración, resultando en un olor corporal más "adulto". Esto a menudo ocurre uno o más años antes que la telarquía (inicio del desarrollo de la mama) y la pubarquía (aparición de vello púbico) Otro efecto inducido por los andrógenos es el aumento en la secreción de aceite (sebo) en la piel y cantidades variables de acné. Este cambio incrementa la suceptibilidad al acné, que es un rasgo característico de la pubertad, variando en severidad.

En el varón

- **Vello corporal.**

El eje Hipotálamo-Hipófisis-Adrenal es el primer eje que se ve afectado en la pubertad. Se empiezan a generar hormonas tales como la androstenediona y DiHidroTestosterona (DHT) alrededor de los 7/8 años en las chicas y 9/10 en los chicos. Esta actividad elevada del eje H-H-Adrenal conocida como "adrenarquía"(aumento de producción de hormonas sexuales) da lugar a la aparición del vello púbico, vello axilar, vello facial (barba y bigote), vello en las piernas y brazos, una línea de vello que se extiende desde el "pubis" hasta el "ombligo", en el pecho entre otras cosas.

- **Engrosamiento de la voz.**

Cuando un niño esta en etapa de desarrollo sus cuerdas vocales se tornan más gruesas de manera que la voz de la persona quede gruesa y masculina. Esto va por períodos, puede al principio le salgan los llamados "gallos" al hablar, y luego se va tornando más grave la voz.

- **Olor corporal.**

Alcanzada la pubertad, el niño comienza a expulsar olores característicos, especialmente tras el ejercicio físico. La expulsión de sudor por parte de las glándulas sudoríparas aumenta en la pubertad, lo cual se convierte, aunque no decisivamente, en un factor importante que contribuye al olor corporal. Este olor suele calificarse como desagradable y su intensidad puede variar de persona a persona y de momento en momento.

- **Crecimiento en estatura.**

El niño que ha alcanzado la pubertad entra en un nuevo proceso de crecimiento en estatura de una duración mayor al de las niñas. Este proceso de crecimiento usualmente dura hasta los 23 años de edad en varones, 21 en niñas. No obstante el crecimiento de talla puede observarse hasta los 26 años.

Resumen:

- Crecimiento corporal
- Desarrollo caracteres sexual es
- Construcción de su identidad, autoconcepto, autoimagen
- Necesidad de independencia.
- Buscan pertenecer al grupo. Cumplir roles.
- Desarrollo del pensamiento concreto al abstracto.
- Contradicciones en su conducta y cambios de estado de ánimo.
- Conflicto con los padres.
- Analíticos y formulan hipótesis
- Llegan a conclusiones propias
- Egocéntricos
- Sostienen los ideales del líder del grupo.
- El yo del adolescente se defiende, transforma: amor- odio; dependencia-rebelión;

Juventud (20 a 25 años).

Esta etapa comprende desde el fin de la adolescencia hasta el inicio de la adultez, abarca el periodo entre los 20 y 25 años aproximadamente. Podríamos decir que esta etapa ya no se encuentra marcada por los cambios físicos como las anteriores; si no por cambios sociales, psíquicos, cognitivos, etc. Esta fuertemente marcada por la construcción y búsqueda de la identidad.

La transición a la edad adulta está marcada por cinco acontecimientos, los cuales pueden ocurrir secuencialmente, alternados o de forma simultánea:

- Final de la escolarización.
- Trabajar y ser económicamente independiente.
- Vivir fuera de la familia.
- Matrimonio.
- Tener hijos.

El joven debe integrar nuevas habilidades, roles y apariencia. Intentara establecer relaciones íntimas sin perder su intimidad e independencia; en este sentido el amor será considerado como pasión, intimidad y compromiso, la importancia que le dé a cada uno dependerá del origen, costumbres y momento de la vida. La búsqueda de la identidad puede durar toda la vida, no es considerada un estadio, es parte del desarrollo.

Si hablamos de intimidad lo podemos analizar de dos formas, la intimidad emocional o psicológica generalmente relacionada con la mujer y la intimidad sexual generalmente mas relacionada con el hombre. La intimidad psicológica es el pilar de las relaciones interpersonales. Esta intimidad depende mínimo de dos personas, una de ellas comparte sus experiencias desde lo mas profundo de su ser, para esto debe saber que siente o piensa, estar dispuesto a compartir esa experiencia, poder expresar sus sentimientos o ideas a través de palabras. El otro sujeto el que "escucha" debe escuchar de manera empática, sentir como un privilegio de ser con quien la otra persona comparte sus experiencias. Cuando quien habla y escucha intercambian turnos es la base de la amistad y las relaciones amorosas.

En la actualidad la independización económica de los padres ocurre más tarde debido a la crisis económica y la falta de oportunidades. La inserción en el mercado laboral es mucho más competitiva, fuertemente marcada por la experiencia y formación académica profesional.

Todavía hoy vivimos en una sociedad patriarcal, aunque estamos evolucionando en este sentido, todavía se busca encasillar a los sujetos en géneros. Así es como se determina lo que está bien o que comportamientos son adecuados para cada género y cuales deben evitarse o reprimirse. Es así que se busca homogenizar el género y establecer las diferencias con los otros. Socialmente esta pre establecido lo que es femenino y masculino. Los mandatos sociales establecen por ejemplo que el hombre debe ser el sostén de la casa y la mujer encargarse de los quehaceres domésticos, aunque en la actualidad esta realidad está cambiando permitiendo tanto a hombres como a mujeres alcanzar la autorrealización y la autonomía.

Adultez (25 a 60 años).

Es el periodo comprendido entre los 25 y 60 años aproximadamente. En el último siglo ha sufrido cambios dado que gracias a los avances médicos la expectativa de vida aumento.

En esta etapa existe un doble rol padre de hijos adolescentes que buscan convertirse en adultos, e hijo de padres que están envejeciendo y deben adaptarse a las nuevas circunstancias.

El ser padres en este periodo los enfrente ante dos circunstancias, “síndrome del nido vacio” los hijos se empiezan a ir del hogar familiar, lo que les da una nueva perspectiva de libertad y realización. Si bien la paternidad dura toda la vida, lo que empieza a cambiar es la relación con los hijos. Es así que, en los primeros años de esta etapa existe una relación con el hijo y su crecimiento. A mediados de esta etapa se realiza una “evaluación” de como resulto la crianza y según los resultados se determina si se alcanzo la autorrealización.

El rol de hijo en este periodo implica brindar los cuidados necesarios al padre que envejece. Trabajar y cuidar del adulto mayor puede ser una situación estresante, más aún si a esto le sumamos el cuidado de la familia, hijos, etc.

En esta etapa existe una lucha entre la productividad y el estancamiento.

En esta etapa comienzan los cambios fisiológicos de la menopausia en las mujeres y la andropausia en los hombres:

- Cambios hormonales.
- Cambios en los estados de ánimo.
- Cambio en de peso y talla.
- Pérdida de masa ósea y muscular.
- Arrugas, canas, y marcas de expresión. Perdida de la elasticidad en la piel y manchas.

Vejez (60 años en adelante)

Vejez, viejísmo, ancianidad, tercera edad, adultos mayores, gerontes son términos que se utilizan para denominar esta etapa de la vida.

A medida que los seres humanos envejecemos, reducimos nuestro interés por las actividades y los objetos, generando un sistema de apartamiento de la vida social. La persona que envejece se separa de la vida de los demás, se compromete menos emocionalmente y se centra en si mismo. Es por esto que se debe promover el apego emocional por la mayor cantidad de tiempo posible. De esta manera se manda el mensaje que aún vale la pena vivir.

Podemos ayudar a los adultos mayores con el deterioro físico y cognitivo propios de la edad buscando actividades físicas y cognitivas acordes a las posibilidades de la persona.

Afecciones comunes en la vejez:

- Artritis y artrosis.
- Enfermedades mentales (: Alzheimer, Demencia Senil, Parkinson, etc).
- Osteoporosis.
- Diabetes.
- Desequilibrios alimentarios.
- Cáncer.
- Enfermedades cardíacas.
- Enfermedades respiratorias.
- Trastornos del sueño.
- Fibromialgia.
- Problemas visuales (miopía, cataratas, presbicia, etc) y auditivos.

Actividades:

1)_ En función de las características descriptas para cada etapa del desarrollo, establecer diferencias entre una clase para infantes, niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores. En función de características psicomotrices, tiempos de descanso, exigencias, terreno.

2)_ Plantea un objetivo. Desarrolla una actividad o juego en función de ese objetivo para cada etapa y justifícalo.

DESARROLLO HUMANO

INFANCIA

0 a 6 años.

NIÑEZ

6 a 10 años.

ADOLESCENCIA

10 a 20 años

JUVENTUD

20 a 25 años

ADULTES

25 a 60 años.

VEJEZ

60 en adelante

Infancia

DESDE EL NACIMIENTO A HASTA LOS 6 AÑOS.

- MANTIENE EL EJE POSTURAL.
- PUEDE SALTAR EN UNO Y DOS PIES.
- PUEDE SUBIR Y BAJAR ESCALERAS.
- MEJORA DE LA MOTRICIDAD FINA.
- PUEDEN CORRER, TREPAR.
-

PUEDEN SOLOS...

COMER.
IR AL BAÑO.
VESTIRSE.
BEBER.

HABLAN..

- ★ LOS 3 Y 4 AÑOS: POR QUÉ?, CUENTAN HASTA 10, CUENTA HISTAORIAS, ORACIONES DE ENTE 4 PALABRAS O MAS, LA PRONUNCIACIÓN NO SIEMPRE ES CORRECTA, ENTIENDE EL PORQUE.
- ★ LOS 4 Y 5 AÑOS: ORACIONES MAS COMPLEJAS, NARRA VIVENCIAS, MEZCLA REALIDAD E IMAGINACIÓN, INVENTA PALABRAS, CONJUGA VERBOS, NO REPETA EL TEMA DE CONVERSACIÓN.

TIEMPO ESPACIO...

AÑOS: DÍA/NOCHE, SIEMPRE/NUNCA, ARRIBA/ABAJO, ADENTRO/AFUERA.
4 AÑOS:PRIMERO/ÚLTIMO, RÁPIDO/LENTO, ENCIMA/DEBAJO, ADELANTE/ATRÁS.
5 AÑOS: MAÑANA/TARDE, AYER/HOY/MAÑANA, ANTES/DESPUÉS, MAS CERCA/MAS LEJOS, DERECHA/IZQUIERDA, ALREDEDOR/EN MEDIO

COPIAN...

NIÑEZ

DE 6 A 10 AÑOS

LANZAR, CORRER, PRECISIÓN DE AGARRE, VELOCIDAD, EQUILIBRIO EN UN PIE, SIN MIRAR,

CONSERVACIÓN, SERIACIÓN, CLASIFICACIÓN, CONTAR, MEMORIA A CORTO PLAZO,

MEJORA LA FONETICA, VOCABULARIO, VERBOS Y TIEMPOS, ORACIONES MAS COMPLEJAS.

CONTROL DE SUS EMOCIONES, DESARROLLAN LA EMPATÍA, AUTOCONCEPTO, AUTOESTIMA,IMAGEN DE SI MISMO.

DESARROLLO DE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES, DESARROLLO MAS LENTO Y EQUILIBRADO, ELASTICIDAD, MOTRICIDAD FINA

ADOLESCENCIA

10 A LOS 20 AÑOS.

PRE PUBERTAD: 10/12
PUBERTAD: 12/14
ADOLESCENCIA: 14/20

CAMBIOS HORMONALES, CARACTERES SEXUALES SECUNDARIOS, CRECIMIENTO DESPROPORCIONADO.

CAMBIOS DE ÁNIMO, DUELO POR EL CUERPO INFANTIL, AFAN DE INDEPENDENCIA, GRUPOS DE AMIGOS.

PENSAMIENTO HIPOTETICO DEDUCTIVO,

CONSTRUCCION DE LA AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO, CAMBIO EN LA IMAGEN DE SI MISMO

JUVENTUD

20 A 25 AÑOS

CAMBIOS SOCIALES, PSÍQUICOS Y COGNITIVOS

TRANSICIÓN A
LA VIDA ADULTA

- FIN DE LA ESCOLARIZACIÓN
- TRABAJAR Y SER ECONÓMICAMENTE INDEPENDIENTE.
- VIVIR FUERA DE LA FAMILIA.
- MATRIMONIO
- TENER HIJOS.
- CONSOLIDACIÓN PROFESIONAL.

IDENTIDAD:

SOCIAL
AFECTIVA
SEXUAL
INTELECTUAL

TRES TIPOS DE JOVENES

ESTUDIAN

TRABAJAN

NO ESTUDIAN
NI TRABAJAN

TIEMPO LIBRE:

PRACTICAR DEPORTE.
SALIR CON AMIGOS.
ESTAR EN FAMILIA.
VIAJAR.
VIDEO JUEGOS.
REDES SOCIALES.
TV - CINE
ETC

Adultez

Período entre los 25 y 60 años

ADULTO

EXPERIENCIA, INDEPENDENCIA, SEGURIDAD, RESPONSABILIDAD, iNTEGRADO SOCIALMENTE, AUTORREALIZACIÓN.

Desarrollo Físico
Después de los 40 los sentidos se degeneran. Perdida de la masa muscular de la espalda y las piernas

Andropausia
Entre los 50 y 70 años.
Disminución de la libbido, osteoporosis, perdida de la memoria, , depresión. aumento del colesterol

Menoausia
Calores, sudoración, Probabilidad de desarrollar osteoporosis

Sindrome de nido vacio
Los hijos se van de la casa familiar, nueva realidad, nueva intimidad.

¿cumpli mi objetivo en la vida?

Source: www.reallygreatsite.com

VEJEZ, ANCIANIDAD GERONTES

65 AÑOS EN ADELANTE

CAMBIOS FÍSICOS.

MENOR DESTREZA MOTORA, PERDIDA DE MASA MUSCULAR, DISMINUCIÓN DEL SISTEMA INMUMOLÓGICO, APARICIÓN DE CANAS, ARRUGAS, SIFOSIS DORSAL PRONUNCIADA, ESTATURA.MOVILIDAD REDUCIDA, DESEQUILIBRIO, RIGIDEZ, CANSANCIO.

SOCIAL

AISLAMIENTO, ESCASA O NULA OPORTUNIDAD LABORAL, CUESTA ACEPTAR LOS CAMBIOS TECNOLOGICOS, CRISIS DE IDENTIDAD.

SALUD

ARTROSIS, DIABETES, CATARATAS, PARKINSON, OSTEOPOROSIS, CARDIOVASCULARES, TRASTORNOS DEL SUEÑO,

SALUD PREVENTIVA; LOS ADULTOS MAYORES DEBEN REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y UNA ADECUADA NUTRICIÓN.

Unidad 5: El Juego.

¿Qué es Jugar?

Es el primer acto creativo del ser humano. Comienza cuando el niño es bebé, a través del vínculo que se establece con la realidad exterior y las fantasías, necesidades y deseos que va adquiriendo. Cuando un niño toma un objeto cualquiera y lo hace volar, está creando un momento único e irrepetible que es absolutamente suyo. Porque ese jugar no sabe de pautas preestablecidas, no entiende de exigencias del medio, no hay un "hacerlo bien".

¿Todos los juguetes conducen a un juego?

El juguete es el medio que se utiliza para jugar: incluye desde una sabanita, hasta una muñeca, una pelota, una hormiga, o una computadora. Todos estos elementos pueden también ser utilizados con fines educativos. Pero si se vuelven una herramienta didáctica, pierden su entidad de juego. Muchos papás, cuando se sientan a jugar con su hijo, confunden el jugar con el enseñar. Y el niño que quería jugar de igual a igual, sin exigencias, sin aprender nada, se frustra. Se puede aprender con gusto, creando un vínculo de sabiduría y afecto, entre el que enseña y el que aprende. Esto es muy bueno y necesario. Pero debe quedar en claro que el juego de reglas es una herramienta por la cual se está intentando llegar a una meta. Uno sabe y el otro no. A medida que uno se va volviendo adulto, el juego propiamente dicho se pierde. Sería muy positivo que empezáramos a incluir el juego en nuestro trabajo, en nuestra pareja, con amigos y redescubrirlo en nosotros mismos. Con la ayuda de nuestros hijos.

¿Por qué juega a lo que juega el niño pequeño?

Las teorías al respecto son varias y han sido profusamente tratadas por diferentes autores, por, lo que creemos útil a los efectos de nuestra labor, realizar una síntesis critica de las mismas con proyección hacia la utilización pedagógica del juego.

Definición de K. Groos: Sostenía que el juego es un ejercicio preparatorio que constituye en la 1° edad de los humanos como en la de los animales, un procedimiento instintivo de adquisición de comportamientos adaptados a las situaciones que el adulto tendrá afrontar posteriormente.
Surge de considerar a esta actividad como una conducta adaptativa, partiendo de 3 ideas
A) El juego sirve para desarrollar instintos útiles para la vida,
B) Permite un desarrollo de los órganos y sus funciones,
C) Los instintos se deben a una selección natural.
Esta teoría, de naturaleza biológica sirve para explicar algunos juegos elementales que realiza el niño, pero deja de lado aspectos subjetivos en diversas modalidades de juegos como los simbólicos y los sociales. Por otra parte no considera la actualidad del juego para el propio niño, como forma de expresión de su momento histórico y vital como forma de interpretar la realidad en que vive.

Schiller: complementado por el filósofo Herbert Spenser, plantean el juego como un excedente de energía.

Claparede: el niño ejerce actividades que le serán útiles más tarde, se comprende que se trata de un ejercicio de las actividades mentales, de las funciones psíquicas como: observar, manipular, asociarse a compañeros, etc.

Buytendijk: Tiende a señalar que el juego depende de la dinámica infantil marcando que un niño juega porque es niño, es decir, que los caracteres propios de su dinámica le impiden hacer otra cosa sino jugar.

Jean Piaget: Enriquece notablemente los intentos de comprensión de juego infantil, pues reconociendo el valor de las teorías señala que no puede hablarse del juego como una unidad, sino que en función de la variación de los estadios evolutivos y la superación de etapas, existen notas diferentes en el juego de cada edad.

Eric H. Erikson: Indica sin respecto a las constricciones realizada por los niños puede verse claramente la declaración condensada de un tema dominante en el destino de una persona, expresan una renovación lúdica. Si parecen gobernar por alguna necesidad de comunicarse, ciertamente también parecen servir al gozo de la auto expresión. Si parecen delicadas al ejercicio de cultivar facultades, también parecen servir al dominio de una compleja situación vital.

Huisinga: El juego constituye el fundamento mismo de la cultura en la medida en que es el único comportamiento irreducible al instinto elemental de supervivencia. Se encuentra en el origen de todas las instituciones sociales y del arte.

Elkonin: en las distintas épocas de la historia según fueran las condiciones socio históricas, geográficas y domesticas concretas de la vida, los niños practicaron juegos de diversa temática. Son distintos los temas de juego de los niños de distintas clases sociales, como pueblos libres, pueblos oprimidos, pueblos nórdicos y los meridionales, hijos de obreros industriales, de los pescadores, de los ganaderos o de los agricultores.

Bauzer Madeiros: Los juegos son formas de comportamiento recreativo, suelen ser actividades sociales donde los participantes como miembros intentan por habilidad y por suerte alcanzar determinado objetivo, sujetándose a las normas que regulan el juego.

Vygotski: El niño ve la actividad de los adultos que lo rodea, la imita y la transforma en juego y a través del mismo adquiere las relaciones sociales fundamentales.

- El juego mejora la comunicación.
- Fortalece los vínculos.
- Genera la participación.
- Distribuye el poder de decisión.
- Permite vivenciar la importancia de la organización.
- Eleva la autoestima.
- Favorece la creatividad.
- Genera autonomía. Descubre su potencial y que debe hacer para mejorar su rendimiento.

Tipos de juego, según Piaget

El juego es una actividad que tiene el fin en sí misma. El sujeto no trata de adaptarse a la realidad sino de recrearla, con un predominio de la asimilación sobre la acomodación

JUEGO DE EJERCICIO PERIODO SENSORIO-MOTOR	Consiste en repetir actividades de tipo motor que inicialmente tenían un fin adaptativo pero que pasan a realizarse por el puro placer del ejercicio funcional y sirven para consolidar lo adquirido. Muchas actividades sensorio-motrices se convierten así en juego. El simbolismo está todavía ausente. Es un juego de carácter individual, aunque a veces los niños juegan con los adultos, como en el "cu-cu", las palmas y "aserrín-aserrán".
JUEGO SIMBOLICO Dominante entre los 2-3 y los 6-7 años	Se caracteriza por utilizar un abundante simbolismo que se forma mediante la imitación. El niño reproduce escenas de la vida real, modificándolas de acuerdo con sus necesidades. Los símbolos adquieren su significado en la actividad: los trozos de papel se convierten en billetes para jugar a las tiendas, la caja de cartón en un camión, el palito en una jeringuilla que utiliza el médico. Muchos juguetes son un apoyo para la realización de este tipo de juegos. El niño ejercita los papeles sociales de las actividades que le rodean: el maestro el médico, el profesor, el tendero, el conductor y eso lo ayuda a dominarlas. La realidad a la que está continuamente sometido en el juego se somete a sus deseos y necesidades.
JUEGO DE REGLAS De los 6 años a la adolescencia	De carácter social se realiza mediante reglas que todos los jugadores deben respetar. Esto hace necesaria la cooperación, pues sin la labor de todos no hay juego, y la competencia, porque generalmente un individuo o un equipo gana. Esto obliga a situarse en el punto de vista del otro para tratar de anticiparse y no dejar que gane y obliga a una coordinación de los puntos de vista, muy importante para el desarrollo social y para la superación del "egocentrismo"

El juego en la clase:

Los juegos en la clase tendrán diferentes objetivos. Es por esto que buscaremos planificar los juegos en diferentes momentos de la clase para que nos permitan desarrollar una clase dinámica y divertida. En función de esto, es que, como

moderador del juego deberá determinar si el juego es apropiado y cumple con la finalidad.

¿Es posible planificar una clase solo con juegos? Si, esto es posible. Deberemos determinar claramente cada parte de la clase y seleccionar que juego o juegos son apropiados para cada momento y cada grupo. Así, por ejemplo, en la entrada en calor podemos seleccionar un juego motriz de media intensidad, siendo la finalidad del mismo: animar y motivar a los alumnos, preparándolos psicofísicamente para la actividad posterior. En la parte principal de la clase los juegos motores deberán ser de alta intensidad, promoviendo el desarrollo anatomo fisiológico y de las capacidades motrices en función de los objetivos planteados para la clase. En la vuelta a la calma los juegos motrices deberán ser de baja intensidad, sensoriales; tendrán como objetivo la recuperación psicofísica y la relajación.

Existen una serie de aspectos que debemos tener en cuenta a la hora de plantear un juego:

- Los objetivos: Alcanzables, acordes a las características del alumno o grupo.
- La cantidad de alumnos: será determinante en el tipo de juego a seleccionar.
- El terreno de juego: Deberá ser seguro, determinará el tipo y la intensidad del juego (presencia de hielo o nieve muy blanda, obstáculos, personas alrededor, pendiente, zona y tipo de tránsito, etc).
- El material didáctico: Deberemos contar con todo el material apropiado para poder desarrollar el juego, procurando que los tiempos de espera sean adecuados.
- Reglas: Deberemos delimitar que es lo que se puede hacer y qué no. Así como también, el espacio o área en donde desarrollaremos la actividad
- Momento del juego: variarán en función de si son utilizados en el calentamiento, parte principal o vuelta a la calma.
- Control del esfuerzo: alternar juegos de alta intensidad con otros que permitan a los alumnos recuperarse. Tener en cuenta la intensidad en función de las edades de nuestros alumnos.
- Control de la motivación: Observaremos si el juego es de interés para nuestros alumnos, la duración del mismo, si es acorde a las capacidades motrices, el momento de la clase, el cansancio, etc.

¿Cómo planificar y presentar el juego a nuestros alumnos?. Primero debemos preparar el juego, es decir seleccionar el o los juegos que vamos a desarrollar, preparar el material didáctico y el terreno o lugar donde lo llevaremos a cabo. Luego presentaremos el juego a nuestros alumnos, cómo se juega, reglas, etc, ubicamos la clase de forma adecuada para que puedan escuchar y vernos, de ser necesario realizamos una demostración o ejecución de prueba y aclaramos dudas. Se pone en

marcha el juego, motivamos y arbitramos el juego, interviniendo en caso que sea necesario.

Para los adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores jugar también es importante, en la actualidad lo consideramos como como algo de niños y nos olvidamos o relegamos estas actividades al vernos sumidos en las responsablides de la vida adulta. Sin embargo, el juego o acto lúdico se transforma a medida que crecemos y se convierte en socializador. Lo lúdico es una necesidad humana y con el paso de los años seguimos jugando los mismos juegos aunque algunos puedan haber cambiado siguiendo los avances tecnológicos.

Los juegos en los adultos nos benefician emocional, mental y físicamente. Desde lo emocional nos conecta con otros por medio de la diversión y la risa, desarrollamos empatía, cooperación, compasión, aunque a veces también desarrollamos competencia.

El juego es un medio para estimular la imaginación, creatividad, curiosidad. Nos permite tener nuestra mente activa. Al jugar liberamos endorfinas; jugar es algo placentero y nos hace sentir bien. Jugar con otras personas nos permite desarrollar la empatía y sentirnos acompañados.

Actividades:

1) ¿Cuándo fue la última vez que jugaste?.
2) En función de lo leído ¿qué es para vos el juego?.
3) En el anexo JUEGOS, al final del cuadernillo, hay una lista de juegos. ¿Determinar para que edades utilizarías cada uno y por qué?
4) Elegir tres juegos.
   a)- Determinar si es competitivo o cooperativo.
   b)- Convertirlo en juego cooperativo o competitivo según corresponda.

Unidad 6. La clase y la clase con niños.

Al trabajar con niños, estamos trabajando con el ser más preciado que un padre o madre puede tener. Desde que recibimos cualquier clase y hasta que esta termina nosotros seremos los responsables de la misma, con los niños no es diferente. Nosotros seremos los responsables de esos niños hasta que retornen con sus padres o persona a cargo.

En una clase nos vamos a encontrar con personas con diferentes características en el mismo grupo. Seguramente trabajando con niños, tengamos a quien extrañe a sus papás, quién sea más despistado, quién no quiera hacer las actividades porque está cansado, etc. Cada persona es diferente y tiene diferentes necesidades.

Las clases grupales o individuales debemos planificarlas, y esto no cambia porque trabajemos con niños. Al planificar una clase, estoy elaborando mi plan de acción, lo que me permitirá que mi clase sea segura, optimizar tiempos, que sea dinámica, poder tener una progresión, etc. Esto no quiere decir que la planificación tenga que ser estricta o no pueda tener variables, pero será el medio más eficaz para alcanzar los objetivos planteados para ese alumno o grupo.

¿Qué es un grupo? Un grupo es un conjunto de personas que tiene interacción mutua y de conjunto, cierta historia u objetivos en común, funciones y roles al interior del conjunto, pautas de conducta, etc.
Por ejemplo, uno de los aspectos fundamentales a la hora de formar grupos de niños es que estén pasando por la misma etapa evolutiva, qué el grupo tenga la misma edad. que los grupos sean reducidos dentro de las posibilidades. Aunque puede suceder que por cuestiones operativas de la escuela o económicas de los padres, entre muchísimas otras, los niños compartan clase con otros de diferentes edades (por ejemplo, grupo familiar, amigos del colegio y un hermanito, etc.), en ese caso nuestra clase deberá adaptarse a esa situación.

Para que un grupo sea atractivo para un niño debe satisfacer algunas de sus necesidades particulares: aceptación, reconocimiento, seguridad, etc. Que a un niño le guste su grupo de clase dependerá de la estructura, las tareas, los objetivos y los miembros que lo componen.

Dentro del grupo pueden aparecer mecanismos que afecten la dinámica y generen malestar. Algunos de estos son:

- Autoritarismo: dominio de uno sobre otros.
- Competencia: pugna entre los miembros por intereses.
- Subgrupos antagónicos: se resisten a la integración y generan agresión.
- Descalificación: abierta o encubierta.
- Instrumentalización: uso de unos por otros.
- Agresión: física o verbal.
- Elitismo: exaltación de unos, desvalorización de otros.

Es conveniente distinguir los aspectos asociados a las dinámicas grupales entre los actitudinales (agresión, competencia, etc.) y los técnicos (objetivos, tareas, etc.). Los aspectos técnicos son mucho más fáciles de revertir que los vinculares. Ya que, los vinculares ponen en juego aspectos psicológicos y relacionales de la persona. Lo importante es poder generar una estructura vincular que posibilite resolver adecuadamente los conflictos.

Los docentes seremos facilitadores del clima grupal, y seremos la autoridad en la clase. Cuando hablamos de autoridad nos referimos a alguien que orienta y organiza la tarea, establece límites. Quien ejerce la autoridad posee ciertas competencias, capacidades y aptitudes para realizar alguna tarea. Existen tres tipos de autoridad:

- Autoritario: la persona se halla frente al grupo dando órdenes, establece las pautas, no permite criticas ni sugerencias, no permite ni abre el debate, la tarea se centra en sus necesidades.
- Democrático: posibilita la discusión en conjunto, permite y alienta la participación. Predomina la cordialidad.
- Leissez Faire: deja al grupo librado a su suerte, no proporciona pautas ni indicaciones, solo responde preguntas. Las personas trabajan poco, el trabajo se interrumpe.

No hay un estilo que sea mejor que otro. Nosotros como docentes seremos los tres tipos de autoridad en diferentes circunstancias, para lograr el reconocimiento y la aceptación del grupo.

Actitudes básicas de un facilitador del aprendizaje:

- Poder ser uno mismo en el rol de profesor, una persona auténtica.
- Actitud de aceptación, aprecio y confianza.
- Comprensión empática.

Para el buen clima grupal son fundamentales los limites. Encuadrar nuestra clase en los que se puede y no se puede hacer. Los limites son necesarios y favorecen la claridad en la relación y los sentimientos, permiten que nuestro alumno este seguro.

Cualidades de un buen facilitador:

- El profesor se hace cargo de la conducción del grupo y la tarea adoptando una actitud autentica, empática, cordila y entusiasta.
- La firmeza se percibirá en la convicción, claridad y entusiasmo con que se presenta la tarea; las pautas y organización del trabajo y lo objetivos que quiere alcanzar.
- Aceptación y respeto para todos. Aceptar y respetar a cada alumno en su dignidad personal y con idéntica firmeza, no tolerar las faltas de respeto.
- No agredir a nadie y no permitir agresiones ni a su persona ni entre los alumnos entre sí.
- No incurrir en conductas descalificatorias. Se estimula el desarrollo y progreso de los alumnos ratificando sus logros, antes que enfatizando sus errores.
- Evitar las comparaciones entre los alumnos.
- Estimular a los alumnos en su crecimiento personal.
- Generar actitudes que integren al grupo.

Ante una sensación de fracaso, aburrimiento, rechazo o discriminación, presión los alumnos pueden responder de forma agresiva. En este sentido el discurso del instructor ante la agresión debe ser breve y nunca agraviante, ni amenazante. Apela a lo positivo del alumno, abre una vía para la comunicación. Para poder actuar ante una situación de agresión debemos conocer los sucesos y las circunstancias, escuchar a las partes involucradas. Se debe trabajar grupal e individualmente.

¿CÓMO SOS COMO ALUMNO?

¿CÓMO TE VES VOS EN ROL DE INSTRUCTOR?

¿POR QUÉ ELEGISTE SER INSTRUCTOR?

¿CÓMO TE IMAGINAS DE ACÁ A UNOS AÑOS?

¿CUÁL ES TU OBJETIVO COMO INSTRUCTOR?

¿CUÁL CREES VA A SER TU FUTURO COMO INSTRUCTOR?

¡Gracias!!!

Anexo JUEGOS:

ALGUNAS ONSERVACIONES QUE NO DEBEMOS OLVIDAR:

La SEGURIDAD de nuestra clase, ¡ante todo!...

- Los juegos de persecución con esquíes o tabla limitan la movilidad. Nuestros alumnos deben siempre poder controlar la velocidad y conseguir frenar en espacios reducidos.
- Tener en cuenta las condiciones climáticas, dureza de la nieve, volumen de esquiadores o turistas alrededor, presencia de obstáculos.
- El casco, guantes y botas deben estar bien colocados y estar bien ajustados. Esquíes bien regulados y en condiciones.
- ¡Delimitar el espacio de juego, contar a nuestros alumnos, saber dónde están!

Juegos de persecución

LA MANCHA DE LA NARIZ LARGA

Uno es la mancha y debe intentar tocar a los demás, los cuales se convierten en perseguidores en cuanto les toquen, pero han de ir con la mano en la nariz.

LA CADENA

Uno es perseguidor y debe ir tocando a los demás que van corriendo, a medida que va tocando se van convirtiendo en perseguidores que deben ir formando una cadena, todos agarrados de la mano; así hasta que sólo quede uno por perseguir.

Variación: Igual, pero cuando sean 4 los que vayan agarrados se soltaran en 2 parejas perseguidoras, finalizando cuando todos los jugadores forman parte de una de las cadenas.

SERPIENTE, POLLOS Y ZORROS

Marcamos 3 zonas en el terreno; una para cada animal. A cada equipo le damos unas cintas de colores para distinguirlos unos de otros. A la señal los pollos persiguen a las serpientes, éstas a los zorros, y los zorros a los pollos. Cuando uno toca a otro del equipo que persigue, lo coge de la mano y lo lleva prisionero a su zona de donde no podrá escapar. Mientras esto ocurre el que toco no puede ser tocado por los que le persiguen a él. El juego finaliza cuando sólo quedan jugadores de un equipo sin haber sido hechos prisioneros.

LA PALMADA

Hacemos 2 equipos: A y B y situamos a cada uno en una raya a 20 m de distancia cada uno. Inicia el juego el equipo de los "A", uno de ellos se acerca a la línea del equipo contrario donde todos los jugadores están con la palma de la mano extendida. El jugador golpea la mano de uno de los del equipo"B" y corre hacia su línea perseguido por él, si es tocado por éste el equipo de los "B" se anota un punto, si no lo toca, se lo anotará el de los "A".

Variante: El que avanza hacia el equipo contrario irá pegando suavemente a todos hasta que da a uno más fuerte que será el que lo persiga, si lo coge formará parte del equipo contrario, gana el equipo que más jugadores haya conseguido.

GUERRA DE PAÑUELOS

Todos los jugadores con una cinta o pañuelo en la cintura, deben intentar arrebatar el mayor número de pañuelos o cintas sin perder el propio. Cuando un jugador consiga otro pañuelo se lo cuelga de la cintura al lado del suyo. Gana él que más pañuelos consiga.

ESCONDITE AL REVÉS

Variación del escondite. Uno de los jugadores se esconde y todos los demás lo tienen que encontrar. Aquellos que lo vayan encontrando se esconden con él, así hasta que ya estén todos o falten muy poquitos por ver al grupo escondido.

HONGOS Y DUENDES

Hay un duende perseguidor y otro perseguido. El resto de los jugadores son los hongos que están en el suelo agachados, si el duende perseguido quiere salvarse saltará un hongo, convirtiéndose: el perseguido en hongo, el perseguidor en perseguido y el hongo en perseguidor.

Juegos genéricos

TIERRA Y MAR

El profesor y un niño tendrán una cuerda, que cada uno agarrará de un extremo. Los jugadores estarán distribuidos por el terreno de juego. El profesor y su compañero correrán de un extremo a otro, dentro de un campo delimitado previamente, y dirán TIERRA, todos deben tirarse al suelo sin que la cuerda les roce, si dicen MAR deberán saltar por encima de ella

DE COLORES

Los jugadores se colocan en círculo en torno al profesor, el cual asigna a cada uno un color ordenadamente y marca un sentido (derecha/ izquierda) Cuando el profesor diga un color y un sentido, por eje.: VERDE DERECHA, todos los jugadores de ese color corren alrededor del círculo en el sentido marcado hasta llegar al punto de partida. El último en llegar es eliminado.

LOS CARACOLES

El profesor elige un punto que señalizará con algo. A una señal los jugadores salen desde distintos puntos de la zona de juego y tratan de acercarse al banderín sin ser vistos o reconocidos por el profesor. Aquellos que han sido identificados y nombrados por él quedan eliminados.

NARANJA, LIMON, FRESA Y TUTTI FRUTI

Los niños se sientan en circulo, uno se la queda y está en el centro, para empezar se queda el profesor, este asigna a cada niño una fruta, repitiendo la secuencia las veces que sea necesario, NARANJA, LIMON. FRESA, NARANJA. LIMON, ETC. El profesor, o el que se la queda, dice una de las frutas, todos los que sean esa fruta tienen que correr y buscar un asiento diferente al que tenían, se la queda el que no encuentra sitio, cuando se dice TUTTI FRUTI todos empiezan a correr buscando un sitio, igualmente se la queda el que no encuentre.

Variación, con nombres de animales y SELVA.

CARRERA DE AMEBAS

Para construir la "ameba" 5 ó 6 jugadores forman un círculo de espaldas al centro de éste y se agarran de los brazos de los compañeros que se encuentran a ambos lados. Otros cuatro se meten dentro del círculo formando otro mini círculo y otro dentro de este minicírculo. Se trata de recorrer una distancia determinada sin que la ameba se rompa.

CUADRADOS EDUCATIVOS

Trazar en el suelo o con periódicos cuadrados numerados. Por equipos deben seguir el orden de los cuadrados que el animador enumera.

CABALLERO A SU CABALLO

Se sitúa a los jugadores por parejas en 2 círculos. Los de fuera son los CABALLEROS, y los de dentro los CABALLOS, a la señal del profesor los caballeros dan vueltas alrededor del círculo. Si el profesor da una palmada los caballeros deben correr hasta sus caballos (siempre en la misma dirección) y montarse encima. Si da 2 palmadas debe pasar por debajo de las piernas del caballo y convertirse en caballo. Si da 3, igual que con 2 pero el nuevo caballero debe montarse encima del nuevo caballo. Los últimos en llegar son eliminados.

SÍGUEME Y VETE

Se organizan 4 equipos que colocamos en cruz. Uno se la queda. A la señal éste correrá alrededor de las 4 filas. En algún momento dará en el hombro al último de alguna fila y dirá "sígueme" por lo que toda esa fila debe ir detrás de él y meterse en el hueco tras dar una vuelta. El último en hacerlo se la queda. Si por el contrario dice "vete", el equipo al que ha tocado debe ir en sentido contrario al que se la queda. En este juego no hay ganadores ni perdedores.

Juegos de relevos

RELEVOS DE CARACOL

En los equipos hacemos parejas de pesos y estaturas idénticos. Entrelazan sus brazos y tienen que llegar a la meta caminando uno hacia delante y otra hacia atrás. Al volver para que salga otra pareja deben invertir los papeles. No vale soltarse o llevar a la pareja sobre la espalda.

TRUCOS RODADOS

Los equipos deben tumbarse en el suelo. Los componentes de cada equipo deben estar totalmente pegados, y alternando cabeza y pies, por los hombros. Cuando están todos colocados, otro del mismo equipo se tumba encima y los que están abajo tienen que transportarlo hasta el final, girando todos a la vez. El transportado al llegar al final se pondrá como cinta y el primero de la cinta pasará a ser transportado. Gana el equipo que antes transporte a todos.

LA FAMILIA

Se hará como una carrera de relevos normal, pero cuando el jugador va a dar salida al segundo, este se suma agarrando de la mano a su compañero. Así hasta que todos están agarrados como una buena familia.

EL LAZARILLO

El que corre va con los ojos tapados y su equipo tiene que ir indicándole. Cuando vuelve entrega el pañuelo al siguiente. El juego finaliza cuando termina el primer equipo.

CIRCULAR

Todos los equipos forman un único círculo. Previamente a cada uno le hemos dado un número. A la señal todos los números más 1, se levantan y corren dando una vuelta al círculo, todos en el mismo sentido. A medida que llegan a su sitio se sientan y sale el número 2. Vence el equipo cuyo último relevo se siente antes tras completar la vuelta.

CARRERA LOCA

Son relevos normales, pero los primeros corren normal, los segundos de espalda, los terceros a cuatro patas, los cuartos a carretilla, etc.

PERIÓDICO

Se reparten tantos periódicos como equipos tengamos y se le entregan al primero de cada fila. A la señal del profesor el primero debe ir poniendo hojas de periódico en el suelo que todos sus compañeros irán pisando. Al llegar al final, la vuelta se hará ocupando los periódicos ya colocados y el último irá recogiendo las hojas que se habían dejado.

HINCHANDO GLOBOS

Cada participante tiene que pasar por cinco controles separados 15 m. uno de otro. En cada control, hay un globo. El participante corre hacia el control, coge el globo lo hincha hasta romperlo. Cuando el globo ha reventado, corre hacia el siguiente control.

Juegos de interior

BARCOS Y AVIONES

Todos los niños se hacen su barco de papel con su nombre, los colocan en la piscina, en el agua, y los niños junto con la familia empujan con el agua al barco hasta llegar a la meta. Con los aviones es lo mismo, pero ver cual es el que consigue mayor distancia de vuelo

CABALLERO, CABALLO, PRINCESA

Todos sentados en círculo se distribuyen los personajes alternativamente, caballero, caballo, princesa, caballero, caballo... y se sitúa el profesor en el centro. Comienza el juego cuando el profesor cuenta una historia y cada vez que mencione uno de los personajes, todos los que tengan ese personaje tendrán que cambiarse de sitio. El profesor también ocupará uno y el que se quede sin sitio continua el cuento. Podemos añadir más personajes o inventar otros.

Variación: Frutas, Animales

Ski/ Snowboard.

Todos sentados en círculo. El profesor en el centro comienza a contar una historia. Cada vez que dice la palabra ski/ snowboard todos salen corriendo para no ser cogidos, al que alcance continua con el cuento.

LOS PRISIONEROS

Un círculo y todos agarrados por las manos excepto seis, que se colocan dentro e intentan escapar, los otros tienen que impedirlo.

TERREMOTO

Todos en grupos de 3, 2 de ellos agarrados de las manos y uno enfrente del otro, el tercero entre los dos. Los dos primeros son ÁRBOLES, y el tercero ARDILLA, uno que sobra dirá: “árboles” y estos se trasladan a otra ardilla, mientras estas se quedan en su sitio. “ardilla” y serán estas las que se muevan y los árboles permanecen fijos, o “terremoto” entonces todos se sueltan y forman un nuevo trío. El último niño que ocupe un lugar será el que se quede en el centro.

COCA-COLA/FANTA

Se coloca una cuerda en el suelo o se pinta una línea en el suelo, todos los niños se sitúan detrás de ella. Explicamos que un lado de la cuerda es COCA-COLA, y que el otro es FANTA, a la indicación del profesor irán saltando a un lado u otro según lo que

diga el profesor, quedan eliminados los que se equivoquen (Se puede jugar con ellos, más rápido, cocodrilo, pepsi, sprite)

ENCUENTRA TU PAREJA

A todos se les da un animal del que tienen que imitar su "ruido". A través de los sonidos han de encontrar a su pareja.

CENTOLLO

Todos son cangrejos, para ello deben ir apoyados en los brazos y pies pero de espaldas. Uno es el centollo y debe ir a tocar con la cabeza en el hombro a los demás. El que toque se convierte en centollo. Sólo se pueden desplazar a los lados o detrás nunca hacia delante.

BRUJA COME COLORES

Todos los niños se esparcen por el espacio. Uno elegido al azar es la bruja, la cual dirá: "La bruja come el color azul". Todos deben tocar un objeto o prenda de ese color, y mientras, la bruja los intentará coger. El que sea tocado se convierte en bruja.

LA MANO QUEMADA

Todos con la mano extendida hacia arriba y en círculo. Un jugador en el centro, procura golpear la mano que los demás retirarán. Aquel que es tocado 2 ó 3 veces se cruza de brazos hasta el final.

PLIS-PLAS

Todos en círculo y sobre un papel de periódico agarrados de la mano. El profesor en el centro dirá PLIS y todos se desplazarán una hoja de periódico a la derecha, PLAS y se desplazarán a la izquierda. Antes de todo se les prepara saltando en el sitio inclinándose, etc. nadie pierde.

EL MENSAJE

Marcamos dos rayas paralelas entre sí, de 10 a 20 metros. Los jugadores de cada equipo se dividen en dos grupos. Cada grupo se coloca detrás de una de las dos rayas frente a sus compañeros. Los de un lado son los números pares. Y los del otro impar. Todos los participantes se sientan en el suelo uno detrás de otro. Los números 1 de todos los equipos reciben al oído un mensaje del profesor, y deben cruzar la sala corriendo y transmitir el mensaje al oído del los número 2 de sus respectivos equipos. Luego se sientan detrás del último de la fila de los pares. Se procede de esta forma hasta que todos han transmitido el mensaje. Gana el equipo que menos tarda en la transmisión y mejor ha hecho llegar el mensaje al último jugador.

FRENTE A FRENTE

En círculo de dos en dos. El profesor dará las ordenes, "de espaldas", "manos sobre el hombro"..... Cuando diga "frente a frente" han de cambiar de pareja. El profesor se incluirá en el grupo y el que quede dará las órdenes.

Variación: Con música.

SÁLVESE QUIEN PUEDA

Todos los niños han de buscar un objeto y dejarlo en el centro. Todos bailarán, correrán, irán a la pata coja, etc. Hasta que el profesor haga una señal y todos deben coger un objeto, el que se quede sin él, pierde. Previamente el profesor habrá retirado un objeto.

CÍRCULO ENVENENADO

Un círculo trazado en el suelo. Todos tienen que correr alrededor con las manos unidas sin tocarlo pero tienen que intentar que sus vecinos si lo hagan. Aquellos que lo pisan se quedan dentro. A medida que nos quedamos sin gente hacemos más pequeño el círculo.

ZORRO, GALLINA Y POLLUELOS

Todos en fila agarrados de la cintura. La primera es la gallina y los demás los polluelos. El zorro se sitúa enfrente de ellos e intenta coger al último pollito y los demás evitarlo. Si lo consigue el polluelo es zorro, y el zorro se coloca detrás de la gallina.

OVEJAS Y LOBO

Todas las ovejas estarán abrazadas como un rebaño, y el lobo tiene que ir comiéndoselas y separándolas con cosquillas, etc.

ANIMALES TORPONES

Todos de pie y en círculo, se les dice un anima a cada uno que cuando se menciona en la historia que cuenta el profesor se han de sentar.

Variación: Igual pero se les dice a todos el mismo animal, y todos se sientan a la vez.

PAYASO

Todos en círculo excepto uno que hará de payaso, y situado en el centro debe hacer reír a los demás. El que se ría pasa al centro y debe intentarlo él.

CON PAPEL DE FUMAR

Por parejas, mantener en el aire el mayor tiempo posible un papel de fumar con la sola ayuda de soplidos.

LA PESCA DEL CARAMELO

Uno de los niños o el profesor, lleva a modo de caña de pescar un palo con cordel a cuyo extremo está atado un caramelo. Subido en una silla tiene que ir paseando el caramelo sobre las cabezas de los participantes que intentarán atraparlo con la boca sin ayuda de las manos.

Teoría de la Gestalt

ESCUELA DE LA FORMA.

Premisa fundamental.

“El todo es mas que la suma de las partes”

Modelo de organización perceptiva.

Ante un estímulo el cerebro percibe, sintetiza y organiza la información para relacionarla con una estructura conocida y darle sentido.

Constancia perceptiva:

El mundo que no rodea cambia, esta en movimiento. Por ende, estamos sometidos a estímulos e interpretaciones de la realidad constantemente, donde los estímulos puede que sean los mismos pero las circunstancias son variables.

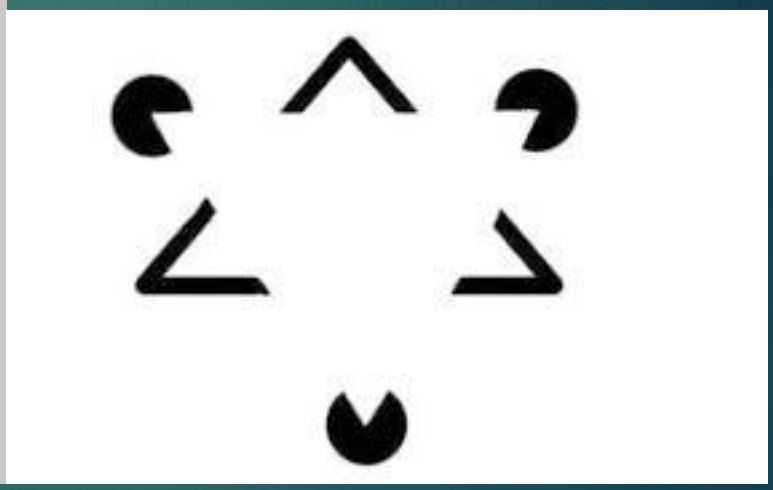
Sabemos que un objeto es el mismo aunque cambie la luz, la distancia, el color, etc.

Leyes y Principios.

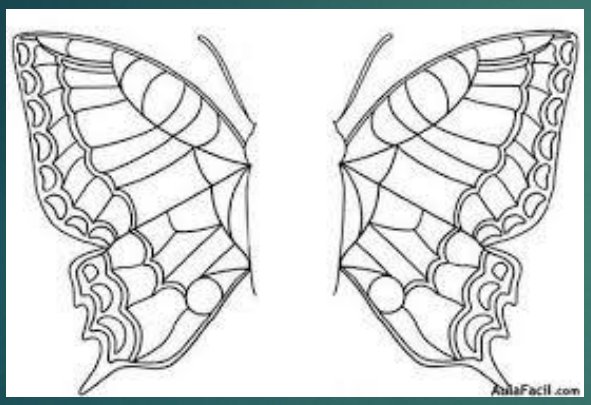
- **Figura y fondo:** de aquello que percibimos, en lo que ponemos la atención será la figura y el resto será el fondo.

- **Principio de proximidad:** cuando una figura u objeto esta mas cerca de las demás lo percibimos como una sola unidad.

- Principio de cerramiento: nuestro cerebro tienden a completar la información incompleta o discontinua.



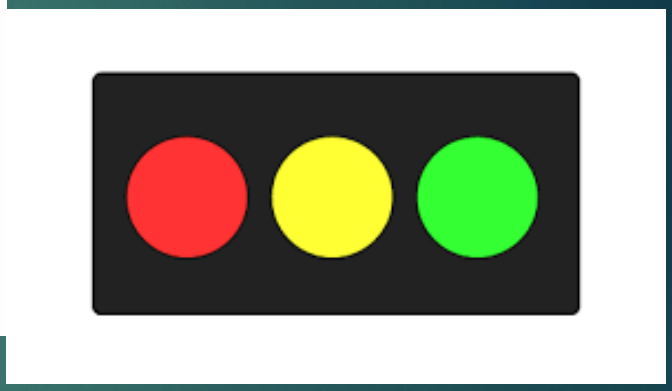
- **<u>Ley de simetría</u>:** A la distancia los objetos se perciben como iguales o como un solo conjunto aunque estén divididos.



- **<u>Ley de continuidad:</u>** los objetos mantienen un patrón o una dirección y tienden a agruparse entre si.

- **Ley de simplicidad:** los elementos se perciben de la manera mas simple posible, destacando lo mas importante.

- **Ley de la experiencia:** Utilizamos conocimientos previos y/o adquiridos para entender ciertos elementos no tan definidos.



Síntesis:

- Reaccionamos a los estímulos en función de como los percibimos.
- El aprendizaje se produce por observación y organización de esas imagenes
- Utilizamos el pensamiento productivo: reorganizar figuras mentales para dar resolución a una situación. Para llegar al insight, momento de descubrimiento de la solución o respuesta.

EL JUEGO

UNIDAD 5

¿QUÉ ES EL JUEGO?.

EL JUEGO ES UNA ACTIVIDAD QUE SE UTILIZA PARA LA DIVERSIÓN Y EL DISFRUTE DE LOS PARTICIPANTES; EN MUCHAS OCASIONES, INCLUSO COMO HERRAMIENTA EDUCATIVA. LOS JUEGOS SON CONSIDERADOS COMO PARTE DE UNA EXPERIENCIA HUMANA Y ESTÁN PRESENTES EN TODAS LAS CULTURAS.

EL JUEGO, SEGÚN PIAGET:

DE EJERCICIO: (0- 2 AÑOS) PERÍODO SENSORIO MOTOR.

SIMBÓLICO: (2/3- 6/7 AÑOS) HACER COMO SI.

REGLADO: (6/7 AÑOS EN ADELANTE). QUE TODOS DEBEN RESPETAR

LAS REGLAS.

- 2-4 AÑOS LE DA UN MARCO AL JUEGO
- 5-9 AÑOS ES SAGRADA E INTANGIBLE.
- 10 EN ADELANTE: AÑOS NORMA ACEPTADA Y UNA CONSTRUCCIÓN SOCIAL, ACEPTADA POR TODOS LOS MIEMBROS

TIPOS DE JUEGOS

- PROPIOCEPTIVOS
- EXPLORATORIOS
- RESOLUCIÓN
- CONSTRUCCIÓN
- PERSECUCIÓN
- CIRCUITOS
- DE ROL
- PRE- DEPORTIVOS
- DEPORTIVOS
- SOLITARIO

Competitivos
Cooperativos

Individuales
Grupales

ASPECTOS A TENER EN CUENTA:

- OBJETIVO.
- CANTIDAD DE ALUMNOS.
- MATERIAL DIDÁCTICO.
- REGLAS.
- MOMENTO DE LA CLASE.
- CONTROL DEL ESFUERZO.
- GESTIÓN DE LA MOTIVACIÓN.

EL INSTRUCTOR Y EL JUEGO

- PRESENTAR EL JUEGO.
- ASEGURARNOS QUE TODOS LO SEPAN JUGAR.
- CLARIFICAR LAS REGLAS.
- PODEMOS HACER UN JUEGO DE PRUEBA.
- MOTIVAMOS.
- ARBITRAMOS.
- PODEMOS JUGAR.